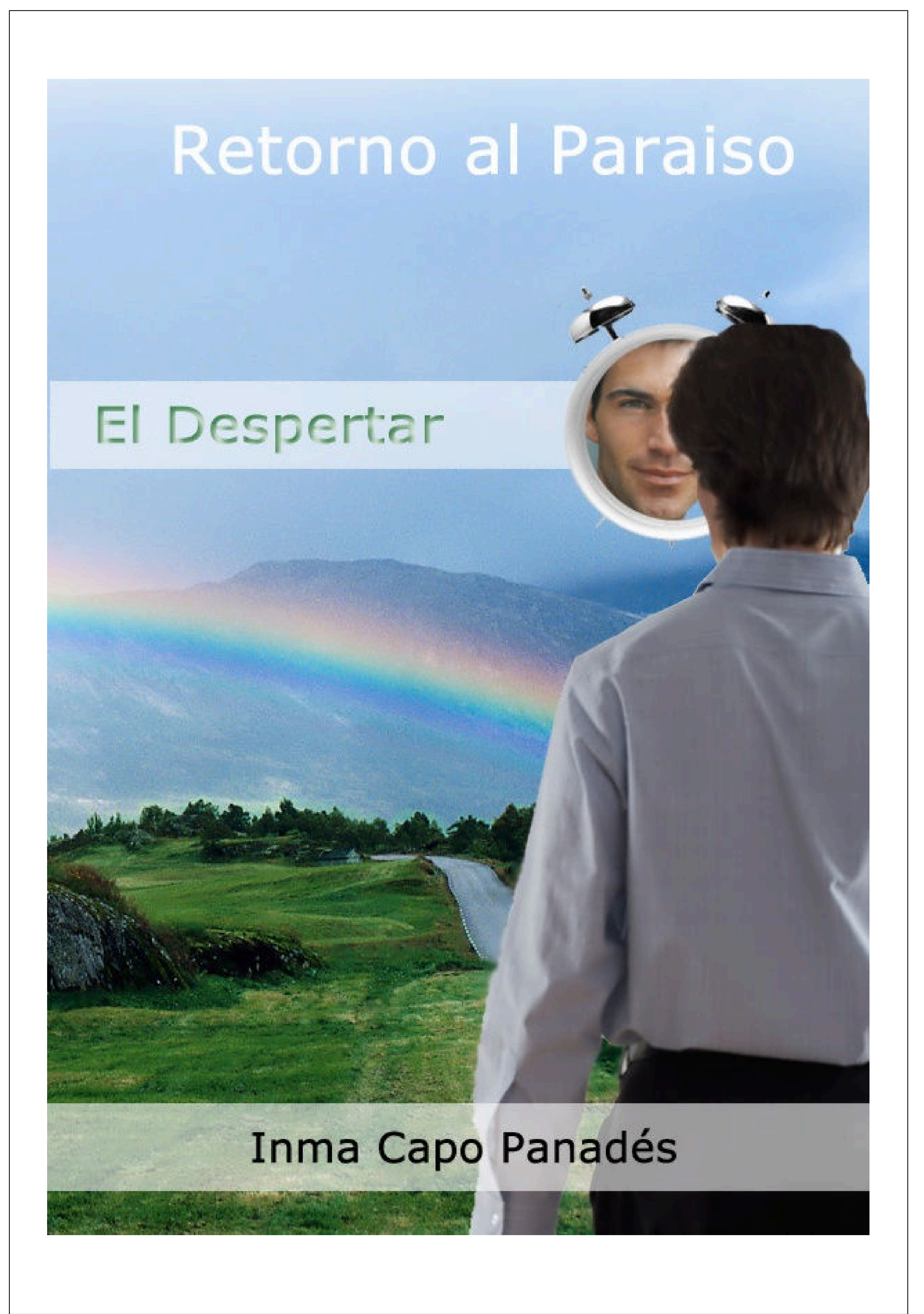

Retorno al Paraiso
El Despertar
Inma Capo Panadés

¿Podrías decir con absoluta sinceridad que te sientes lleno por dentro, a rebosar, día tras día, con esa alegría y energía sin límites, que emana de quien se siente en paz consigo mismo y con su mundo?

¿No has tenido alguna vez la sensación de que una fuerza poderosa e inmensa limitaba tu crecimiento y tu potencial desde dentro de ti mismo, en forma de creencias negativas, dañinas y destructoras de tu autoestima y tu poder?

¿Quién sembró en ti todos esos pensamientos mortíferos?
¿No fue acaso tu entorno, tu educación, tu familia?

¿Quién eres tú en realidad, aparte de todas esas cosas sin fundamento que te han estado contando para que seas como los demás quieren que seas, lo que los demás suponen que tienes que realizar en tu vida, lo que se supone que has de sentir y creer?

¿No crees que ya es hora de que elijas libremente tus propias creencias, tus propios pensamientos, tus propios deseos, tus propios sentimientos?

¿Cuándo vas a decidir conocerte a ti mismo para empezar a ser tú mismo?

¿Y por qué no AHORA mismo…?



A dos almas muy evolucionadas
que me eligieron para venir a este planeta
y cumplir nuestras respectivas misiones:
Mis hijos, Gabriel y Alejandro.
Con todo mi amor y respeto,
gracias.

INDICE:

D.L.: V-16015-2001
ISBN 84-932749-0-9

Editorial Despertares – Valencia
Telefax: 963619516 – instituto@instituto-pnl.com

1ª edición – Diciembre 2001
2ª edición – Junio 2002
3ª edición - Octubre 2002
4ª edición – Enero 2004 – Colombia
5ª edición – Octubre 2005 – Colombia
6ª edición – Mayo 2007
7ª edición – Especial para INFORTISA
8ª edición – en revisión y preparación

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios la vida y todos los talentos que me ha concedido como Ser Humano, para llevar a cabo mis sucesivas misiones. Confío en mi discernimiento para poder seguir cumpliéndolas con dignidad y lo mejor posible, en su honor y para mi bien último.

Agradezco a todos los sabios su gran aportación a la evolución de la humanidad, y a todos mis maestros su sabiduría, su ejemplo, su formación e información, mediante cursos a los que he asistido o por los libros que han escrito y que han ido a parar a mis manos en el momento oportuno, con el sentimiento de que yo misma podría haberlos escrito por coincidir plenamente con sus mensajes hacia la humanidad. Su lectura ha sido el acicate que me ha animado a escribir a mi vez, con todo respeto, los mismos mensajes, quizás de distinta forma, pero con el mismo fondo.

Agradezco a todos los librepensadores que han estado y estén haciendo oír su voz en los foros adecuados y por medio de sus libros, aportando su valioso espíritu a esta sociedad, tan carente de estímulos útiles para elevar su nivel de conciencia, personal y cívica.

Agradezco a mis alumnos y alumnas todo cuanto he podido aprender de ellos, su paciencia, su comprensión, su apoyo, su colaboración incondicional, su apertura de mente y su buena voluntad. Ellas y ellos son mi mayor orgullo y satisfacción. Este libro es el resultado de su insistencia y motivación para decidirme a escribirlo y publicarlo.

Agradezco a mis amigos y amigas su cariño y amistad sincera, su paciencia al aceptarme como soy y ayudarme a ser cada día un poco mejor. Les agradezco infinitamente su presencia en mi camino como “ángeles tutelares”, por todo cuanto me han ayudado y me han ofrecido con tanta generosidad como alegría. Agradezco sus críticas constructivas porque me ayudan a superarme constantemente.

Agradezco a mis posibles enemigos o detractores (antiguos y/o actuales) y a todas aquellas personas que, voluntaria o involuntariamente, quisieron hacerme daño y muchas veces lo consiguieron, el que aparecieran en mi camino, porque gracias a ellos he pasado por las distintas pruebas que debía superar para mi evolución y crecimiento.

Agradezco a mis lectoras y lectores que tengan este libro en sus manos y en sus bibliotecas. Si alguno de mis mensajes les hace reflexionar y cambiar algo en sus vidas para mejorar, habré cumplido mi cometido. Les ruego entonces transmitan estos mensajes y hagan llegar este libro a sus familiares y amigos, para que poco a poco, entre todos, vayamos creando una sociedad más feliz, un mundo más amable y atractivo al cual todos queramos pertenecer.

Agradezco y ruego al Universo su intervención para hacer que este libro llegue a manos de todas las personas que en uno u otro momento de sus vidas lo puedan necesitar, con mi mejor deseo de ayuda y mi intención de despertar sus conciencias. Que así sea.

La lista de nombres a quienes dar las gracias sería tan extensa, que prefiero no citar a ninguno y así incluirlos a todos.

Gracias a todos desde lo más profundo de mi corazón.

INTRODUCCIÓN

Cada vez que escucho, leo o veo una noticia, es sobre algo negativo que ha ocurrido en alguna parte del mundo, más cercana o más lejana: el número de víctimas de la estupidez humana se ha visto incrementado como cada día, o algunos "líderes" políticos siguen consumiendo su tiempo y su energía para arrimar el ascua a su sardina y ampliar su rebaño para asegurarse su sillón. O, para colmo, estalla una guerra más, promovida -cómo no- por un hombre y seguido por otros muchos de la misma calaña, cuyas mentalidades son la antítesis de la evolución, por lo que su parcela de mundo se les queda grande e intentan volver a la época tribal, estrechando las fronteras de "sus" pueblos como reflejo de la estrechez de su mente.

Los seres humanos se siguen matando entre sí o se suicidan con cualquier tipo de droga, mientras varios megalómanos destruyen el Planeta con sus ansias de acumular riquezas materiales a cualquier precio, cuando no hay noticias sobre el último ataque de la locura terrorista, o sobre las pobres víctimas de unos grupos de fanáticos descontrolados, o algún que otro asesinato en clave familiar, o los abusos infantiles..., en fin, todo un truculento y vomitivo menú, del que se nutren insaciables los carroñeros medios de comunicación.

Todo ello y muchas cosas más me dejan estupefacta. Porque, que ocurriera hace millones de años, cuando la humanidad puede que fuera un grupo mentalmente renqueante en vías de desarrollo, podría tener un pase. Pero que estas cosas sigan ocurriendo hoy, en pleno siglo XXI, con todos los millones de años de evolución (conocida) a la espalda, o mejor dicho, en nuestro cerebro, es algo que me sume en la más profunda perplejidad.

Si además miro a mí alrededor, lo que veo no me gusta lo más mínimo. Veo una sociedad infeliz, una masa victimizada, enferma, inculta y banal, carente de recursos, valores y ética personales, totalmente dependiente, anestesiada, impotente, débil, llena de miedos, que busca refugio en el tabaco, el alcohol, las drogas, las medicinas, las sectas o la delincuencia. ¡Qué horror! Y qué pérdida de energía más lamentable...

Un observador extraterrestre, que hubiera seguido el proceso de nuestra "civilización", se quedaría igualmente atónito al ver que el Ser Humano no ha entendido absolutamente nada a pesar de los millones de años transcurridos, de toda nuestra historia de guerras, catástrofes y desastres que el Ser Humano ha ocasionado en su propio mundo desde la noche de los tiempos y que se siguen repitiendo. Y también a pesar de los Grandes Maestros y avatares que nos han sido enviados (Jesús, Buda, Confucio, Lao Tse, ...) y cuyas enseñanzas han sido tergiversadas por el hombre para adaptarlas a su conveniencia u olvidarlas en el mejor de los casos.

Llegados a este punto, se abrían ante mí dos caminos: seguir quejándome como todo el mundo o hacer algo al respecto. Opté por la segunda alternativa. Decidí aportar también mi pequeño grano de arena a la sociedad, un nuevo paradigma de pensamiento para esta nueva era que hemos iniciado, entre tantos otros que, afortunadamente, están surgiendo en todo el planeta.

Motivada por continuas peticiones del entorno, me dediqué a enseñar, transmitir una filosofía de vida que, apoyada en mis investigaciones, estudios y experiencias personales, sirviera para que la gente despertara, se diera cuenta de qué hace para ser infeliz, de cómo se la manipula, reaprendiera otras fórmulas tendentes hacia su propio crecimiento y evolución, y rescatara su grandeza, poder y sabiduría interior.

Advertencia: cuando mencione a Dios, lo haré desde mis creencias personales. Puedes sustituir esa palabra por otra cualquiera si eres ateo o si así lo prefieres. El caso es lo mismo: creas o no, hay algo superior a ti que ha creado todo lo que existe y que ya estaba hecho cuando tú llegaste, llámale vida, universo, energía, naturaleza, cosmos o como prefieras. Nos estaremos pues refiriendo a lo mismo y unificaremos así el lenguaje para que todos nos comprendamos.

Nuestra sabiduría es muy sencilla de recuperar: está dentro de nosotros como raza, está a nuestro alrededor siempre presente, está en las Leyes Universales, en el Cosmos, en todo lo que se supone es la obra magnificente de la Mente Divina y Única, a cuya imagen (La Biblia *dixit*), hemos sido creados nosotros igualmente: es decir, ya somos perfectos, ya somos una copia de Dios, una reproducción en miniatura de Su Esencia y Su Luz, como cada ser vivo, como el resto del Universo en el que vivimos. Toda esa grandeza y perfección cósmica está dentro de nosotros, nacemos con ella, aunque no sepamos utilizarla porque no se nos ha enseñado hasta ahora. Todos y cada uno de nosotros formamos parte del Universo infinito, como células cósmicas, perfectas y autónomas e inteligentes. Pero, ¿cómo ejercer conscientemente esta perfección?

El único fallo de nuestra perfección está en que venimos a este mundo sin manual de instrucciones. Y es lógico que así sea, ya que cada Ser Humano precisaría de su propio y único manual, dado que es un individuo exclusivo e irrepetible, con su propia alma, su propio camino y su propia misión, dentro de la gran hermandad de la raza humana. Y al no tener manual propio, aprendemos de manuales ajenos, sin cuestionarnos su contenido, o si siguen vigentes, si se han quedado obsoletos, o si meramente son útiles actualmente para aprender a vivir con calidad.

Intentando emular tales manuales, existen editados una inmensa cantidad de libros de autoayuda y superación, de diversos autores/as, procedencias e ideologías, la mayoría de los cuales han pasado por mis manos, pero que, salvo muy contadas obras importantes, -que pueden considerarse excepcionales precisamente por ser una excepción-, no me han dejado más huella que una leve sonrisa y una sensación de "más de lo mismo". Casi todos me han parecido flojos, "*light*", como si fuesen escritos para niños pequeños o para frágiles mentes no desarrolladas, insinuando consejos entre líneas, de pasada, como en voz baja, con miedo a profundizar, a llamar a las cosas por su nombre, a poner un espejo delante de una vez por todas para que la persona sea vea a sí misma, -tanto si le gusta lo que ve como si no-, pasando de puntillas por la vida de la gente para no armar demasiado alboroto, temiendo marcar una diferencia, un antes y un después, y tratando los problemas que acucian a la humanidad subrepticiamente, con pinzas y mascarilla, como temiendo contagiarse. Como verás, no es ese mi estilo ni esa mi intención.

Algunas editoriales opinan que este ensayo -más bien diatriba-- que vas a empezar a leer, es "muy fuerte", expresión que está tan mal usada que ya ha perdido su verdadero significado. A mí no me lo parece, puesto que podría serlo mucho más, pero esa opinión te la dejo a ti, lector o lectora. Andamos ya más que sobrados de metáforas, cuentos de hadas,

historias infantiles con mensaje subliminal, rodeos, circunloquios y subterfugios que, sí, son muy bonitos, pero a poco o nada conducen.

Para mi sorpresa, una editorial me dijo que no podía publicar mi libro porque era demasiado directo para los adultos, y que a los adultos había que hablarles con metáforas. (¡¡!!) Entonces ¿cómo hay que hablarles a los niños? ¿Para qué sirve pues ser adulto? ¿O es que yo no me he enterado y todos los adultos tienen el "Síndrome de Peter Pan"? ¡Espero que no!

No me parece lógico, correcto, sano ni ético que a los adultos haya que tratarlos como a niños ni hablarles como a tales, como si se fueran a romper, considerándolos incapaces de comprender y asumir el lenguaje llano, claro y directo; no creo que hacerlo así les beneficie lo más mínimo. Yo creo que necesitamos urgentemente libros fuertes, pensadores fuertes, espíritus fuertes, mentes fuertes, maestros fuertes, líderes fuertes, seres interiormente fuertes para crear una sociedad fuerte, ya que sólo una sociedad fuerte podrá llegar a ser una sociedad sana y feliz. Creo que son mucho más fuertes los batacazos que se da la gente en su vida por no serlo. Y una de las causas es precisamente tratarles como si fuesen de porcelana, potenciando así -quizás a propósito- su fragilidad emocional en lugar de enseñarles y ayudarles a fortalecer sus espíritus.

Este es uno de los motivos que, entre otros, me han estimulado e impulsado a crear mi propia editorial. Marcar una diferencia y tratar temas que no todos se atreven a editar, serán sus distintivos. Según Séneca, quien piensa claro, habla claro, luego también debe escribir claro.

Escribo pues este libro pro *salute populi*, con la intención de que sea el primero de un **"manual de instrucciones para vivir con calidad"**, que iré completando paulatinamente. Este primer libro no aporta soluciones ni recetas mágicas, sino más bien éstas deberían aparecer por si solas tras una revisión o toma de conciencia de todo cuanto ha influido y sigue influyendo en nuestra formación para vivir, de modo que, conociéndolo y dándonos cuenta, podamos corregir todo aquello que no funciona y evitemos repetirlo. Diría Sócrates: *"No merece la pena que un humano viva una vida sin cuestionarlo todo."* Pues a ello vamos.

En parte autobiográfico, mi humilde intención es que cuanto aquí digo sirva a todas las personas, al menos, para revisar sus esquemas y decidir ser un poco más felices; deseo ayudarles a eliminar autoengaños, informaciones limitantes, echar un vistazo de paso a todas las injusticias que nos rodean por doquier, impulsarles a despertar, reaccionar y recuperar su poder interior, su fuerza y su libertad, las bases para aceptar su grandeza y su perfección humanas, cimientos sobre los que se asienta la auténtica dicha interna. También pretendo aportar al final un rayo de esperanza a muchas mujeres, y quizás hombres también, que han pasado o están pasando por mi misma situación, aunque eso no es lo más importante y se verá sólo en la última parte, como una demostración más de que no hay tragedia, por grande que sea, que el Ser Humano no sea capaz de superar desde su poder interior. Eso se llama Resiliencia.

Este es mi pequeño granito de arena para ayudar a construir los cimientos de una sociedad más poderosa, más sana y más evolucionada. Pero como todo acto de creación es en primer lugar un acto de destrucción -diría Picasso- iremos destruyendo de paso (o al menos intentando que se tambalee) todo aquello que, consciente o inconscientemente,

perjudica, limita, encadena, denigra o envilece al ser humano, trabando su libertad y por ende su felicidad.

Con todo respeto solicito permiso para utilizar el "tuteo", con el fin de que el lenguaje no sea equívoco, sino claro y espontáneo, a la par que rotundo y contundente, para que este libro pueda ser leído por el mayor número de personas posible y ¡ojalá que así sea! Los ejemplos que cito son verídicos; los nombres han sido cambiados para preservar la identidad de las personas aludidas. Haré pues uso de un léxico coloquial, ya que mi objetivo no es ganar ningún premio literario, sino ayudar al despertar de la conciencia individual -base creadora de la conciencia colectiva- para que todos seamos mucho más felices.

El estilo es el mismo que empleo en mis seminarios de crecimiento personal, de modo que resulte tanto didáctico como interactivo y ameno, e introduciré para ello el humor, la ironía o un suave sarcasmo, para no dramatizar en exceso cuando el caso así lo requiera, y que el lector pueda mirar los espejos que voy a ponerle delante, aunque sea de soslayo, ya que no se trata de rasgarse las vestiduras, sino de ser útil. Hago mío lo que dijo en cierta ocasión nuestro querido cineasta García Berlanga: "A mi no me gusta esta sociedad y es lo que plasmo en mis películas, pero si no lo hiciera con sentido del humor, la gente no las vería."

Mi objetivo último es motivarte a participar en **"crear una sociedad en la cual todos queramos vivir."** Porque no puedo hacerlo yo sola. Por suerte -y como verás por las constantes citas a otros autores mucho más sabios que yo- ya somos muchos trabajando para ello en el planeta, aunque necesitamos ser muchos, muchísimos más: te necesitamos a ti.

Aunque mis alumnos me llaman Maestra, quizás por los kilómetros de camino que ya llevo recorridos, lejos estoy aún de serlo; yo me considero tan sólo una activa "despertadora" ('*awakener*'). Despertar es darse cuenta, tomar conciencia de muchas cosas que nos pasan desapercibidas, inconscientes, que nos han sido dadas para bien o para mal como una herencia gratuita, que no sabemos por qué son así, que nos hacen ir por la vida como marionetas, robots, autómatas, títeres, en lugar de vivir como protagonistas estelares de la maravillosa película de nuestra propia vida. Y para tomar conciencia, lo primero es hacer "examen de conciencia". Ese es el objetivo fundamental de este libro.

"El que no sabe y no sabe que no sabe, es un ignorante: enséñale.
El que no sabe y sabe que no sabe, es sincero: ayúdale.
*El que sabe y no sabe que sabe, está dormido: **despiértalo**.*
El que sabe y sabe que sabe, es inteligente: síguelo."
(Sabiduría árabe)

Los grandes maestros hindúes dicen que el descontento es la llama del buscador y que el único requisito previo para el despertar es la desilusión total. Me identifico plenamente con estas dos premisas. ¿Y tú? ¿Estás suficientemente harto/a para poner ya el despertador en marcha o todavía puedes soportar un poco más el sopor espiritual que nos envuelve?

¿Decides seguir formando parte de la inmóvil masa de sonámbulos y quedarte como estás? ¿O por el contrario eliges abrir tus alas y echar a volar? De ti depende.

En mi ánimo está guiarte y ayudarte. Pero sólo tú puedes decidir el camino a seguir.

Para ello, imagina que vamos a entablar una conversación, en la cual hablaremos de muchos temas, de todos los que de un modo u otro afectan nuestra vida y que iremos poniendo sobre el tapete, siempre con el ánimo de, al menos, tomar conciencia. Es mi deseo despertar en ti la curiosidad necesaria para que leas el libro hasta el final sin hacer demasiadas conjeturas previas.

Comenzaremos viendo paso a paso cómo nos han inculcado, desde antaño y de modo muy efectivo, todo lo necesario para ser dependientes, impotentes y víctimas, justo lo contrario de la esencia innata del Ser Humano: la perfección, la libertad y la felicidad.

¿Preparados, listos?

¡Allá vamos!

"Si pude ver más lejos fue porque me subí sobre hombros de gigantes"
Isaac Newton

La autora.

1. Cómo manipularnos y controlarnos

"La Tierra es un teatro, pero la obra
tiene un reparto deplorable"
Oscar Wilde

Hace siglos, mucho antes del nacimiento de Jesús, ya dijo Alejandro Magno: ***"Lo peor que ha podido hacer el hombre es olvidar el Dios que lleva dentro"***. Iremos descubriendo que esa es la causa de todos nuestros problemas.

Advierto nuevamente que al nombrar a Dios no es desde un punto de vista místico o religioso, sino como energía cósmica, universo, creación, vibración y poder interior, porque es ahí donde radica el núcleo de nuestra espiritualidad.

Cuando etiqueto como "occidental" no significa que otras fórmulas educativas terrícolas sean mejores que la nuestra, sino tan sólo diferentes, con resultados y formas de vida distintas a las nuestras. Todo en la vida tiene ventajas e inconvenientes marchando juntos de la mano. No haré pues hincapié en que esto es mejor que aquello o peor, puesto que eso sería subjetivo y ante todo un juicio de valor. Y una de las cosas que intentaremos aprender será a no juzgar. Tenemos nuestra inteligencia y nuestro libre albedrío para elegir; así pues, lo lógico y práctico es elegir lo que sea más útil para cada cual de todo lo que conocemos y está a nuestra disposición, sea cual fuere su origen cardinal. Sólo hemos de utilizar nuestro *pensamiento crítico*.

Veamos cómo nos ha ido a nosotros en esta parte del mundo, con cierta visión retrospectiva.

Alejandro Magno no se equivocaba. Porque al olvidar su Dios interior, el hombre pierde el origen y concepto de sí mismo, hundiéndose en los abismos de la impotencia, debilidad e imperfección, que asume como características inherentes al ser humano; grave error que le ha costado todas las desgracias que afligen a la humanidad y que viene padeciendo hasta hoy. Necesita entonces crear dioses externos, seres superiores ajenos a sí mismo a quienes culpar y responsabilizar de todo lo que le ocurre, no comprende o no puede controlar. Con ello se queda tranquilo y elude toda r**esponsabilidad**. Y eso ha resultado tan cómodo que se ha venido repitiendo a lo largo de nuestra historia.

Avispadamente, surgen los "llamados" o "elegidos" (nunca se ha logrado averiguar quién les ha llamado o quién les ha elegido), quienes se auto-erigen en intermediarios, comisionistas o representantes divinos, hechiceros, brujos o sacerdotes, que mediante mascaradas, vestimentas especiales y rituales más o menos sofisticados, imponen sus

normas y reglas a la asustada población, con el fin de eliminar su autoestima y su poder, manipulándoles con el arma infalible: **el miedo.**

Se nos amenaza con el fuego eterno, con el llanto y el crujir de dientes (no se sabe qué les pasa a los que lleven dentadura postiza), con el castigo por **pecados** que ignoramos pero que, al parecer, cometimos no se sabe cuando, eso sin contar con el sambenito del pecado original (no le veo yo la originalidad por ninguna parte...) que nos cuelgan a los occidentales por el mero hecho de nacer en esta parte del globo, y con todo ello consiguen como siempre su objetivo: doblegarnos ante el **sufrimiento**.

Mediante tan poderosas armas, perfecta y eficazmente esgrimidas vistos los resultados, se nos ha enseñado igualmente a buscar las soluciones, las respuestas, el bienestar, la salud y la felicidad, **fuera de nosotros mismos**.

Se nos ha convertido en seres dependientes, impotentes, víctimas, por lo que si queremos hallar paz y sosiego, tenemos que recurrir a los que ostentan la posesión de la verdad porque tienen línea directa con Dios, o porque nosotros les otorgamos poder para ello creyéndonos todo lo que nos cuentan, para que nos guíen y nos digan qué tenemos que hacer: **no pienses por ti mismo, calla y obedece.**

Y todo ello lo consiguen mediante una sagaz interpretación y adaptación a sus necesidades de las guías o manual de instrucciones para ser feliz, que dictó Jesucristo (Maestro poderoso, en contacto con su Dios interior), y un uso de La Biblia y otros textos sagrados que, aunque también escritos por hombres, cada generación ha ido adaptando al estilo y necesidades culturales de la época. Tal manipulación fue además adaptada y censurada como un guión teatral en los distintos Concilios ("reuniones en la cumbre") organizados por los poderes fácticos del momento, (la Iglesia junto con los reyes o mandatarios que ellos mismos apoyaban e incluso coronaban), de modo que la información útil al desarrollo y evolución humanas desapareciera para la mayoría, quedando bajo el control de unos pocos. Conocían perfectamente la segunda arma secreta para dominar al pueblo: se le sumió en los abismos de **la ignorancia**.

Ignorantes, temerosos, irresponsables, pecadores y sufrientes, incapaces de pensar por nosotros mismos, es decir, víctimas del sistema, buscando la utópica felicidad en cosas y/o personas externas, ante nuestra impotencia personal hemos estado pendientes de ver cómo vivían los demás, bien para consolarnos ("mal de muchos... epidemia") o asegurarnos que no éramos los únicos sufriendo tales síndromes, o bien intentando llenar el vacío de nuestras insulsas vidas con las vidas ajenas, o sea, metiéndonos donde no nos llaman y otorgando poder a los demás para inmiscuirse en nuestras idas y venidas. **La injerencia recíproca** es el mayor mangoneo social que ha venido ejerciendo el Ser Humano, sobre todo porque le quedaban pocas alternativas para distraerse. El **"qué dirán los demás"** se ha convertido en una de las mayores limitaciones psicológicas de la persona que lo padece.

Se dice que el pueblo que olvida su historia está condenado a repetirla; así pues, una vez revisado el pasado, veremos punto por punto cómo ha ocurrido todo, para qué nos sirve en el presente y cómo podemos aprender y cambiar para no tener que repetir nuestros errores a partir de ahora. Con una vez es suficiente.

Ya es hora de tomar las riendas de nuestra vida y dejarnos de excusas y justificaciones. Mirar atrás no sirve para nada. La felicidad está dentro de nosotros, tan cerca que no la vemos. Es aquí y ahora cuando tenemos que vivir, y hemos de hacerlo bien. Más nos vale. Nos va en ello nuestra felicidad presente y futura, nuestra salud física, psíquica y espiritual.

¿Estás cómodamente sentado/a? Bien. Y si tienes a mano un lápiz y un marcador para subrayar o anotar, mejor que mejor.

Entremos en detalles, desde el principio.

Se abre el telón de nuestra vida y aparecemos en un teatro, cuya obra nos dicen que se titula:

EL “VALLE DE LÁGRIMAS”

"Lloramos al nacer porque venimos a este
inmenso escenario de dementes"
William Shakespeare

Si vivimos atormentados por el miedo, bajo la amenaza del sufrimiento, buscamos fuera de nosotros mismos, con lo cual nunca encontramos lo que en verdad necesitamos, no podemos pensar sino que tenemos que obedecer y seguir normas y reglas que otros han dictado, se nos sumerge en la ignorancia más absoluta, y se nos dice que todo eso es "normal" y además culpa nuestra por ser unos pecadores, ¿cómo no va a ser esto un valle de lágrimas? Más que un valle de lágrimas, es un océano de angustia en el cual sólo sobreviven los que saben nadar contra corriente. Menos mal que ahora a éstos ya no se nos quema en la hoguera. (Me he informado bien antes de editar el libro).

Además, quienes patentaron lo del valle, tenían una idea clara del poder de las metáforas: no se les ocurrió hablar de una montaña, cima, río, fuente o cualquier otro accidente geográfico, no señor. Valle, es decir, lo más bajo, donde podamos ahogarnos todos sin poder salir y empequeñeciéndonos al tener que mirar hacia arriba... Y gracias a Dios que no les dio por hablar de pozo, sima, fosa o abismo...

El Valle de Lágrimas fue pues la etiqueta negativa que se dio a este inigualable Paraíso gratuito que, según reza el Génesis, nos regaló Dios con todo su amor, pero, ¡ah!, eso sí, con límites, porque todo no puede ser perfecto, ya que entonces seríamos como Dios, es decir, estamos hechos a su imagen y semejanza pero sin pasarse, dentro de un orden y de unos niveles determinados.

Para ello se prohíbe al Ser Humano que coma del árbol de la ciencia del bien y del mal (otra metáfora que significa que debemos permanecer ignorantes o inconscientes, aunque también puede significar que no somos quién para juzgar a nadie). ¿Quiere decir entonces que antes de que Eva y Adán se indigestaran con la manzana el bien y el mal no existían? A mi se me ocurre otra metáfora distinta: ¿qué hubiera ocurrido si Dios hubiese sonreído simplemente, viéndolo como una travesura de sus hijos bienamados y hubiese bajado a comer manzanas con ellos y enseñarles, guiarles y educarles como se supone debe hacer todo padre amoroso, en el amor, el respeto y la sabiduría? Pues ahora no sabríamos lo que está bien o mal, y precisamente, para evitar todos los males que esa dualidad acarrea, vino después Jesús a educarnos en la verdad y recordarnos:

"No juzguéis y no seréis juzgados"

Simplemente, por la ley natural de que "lo mismo que se siembra se recoge". También porque juzgar significa que lo que no coincide con mi forma de ver el mundo, está mal o está equivocado. Y de sobra sabemos el resultado de creer estar en posesión de la verdad y además quererla aplicar a otros: se llama manipulación, separatismo, destrucción, terrorismo, guerra, muerte.

Sobre todo, juzgamos desde nuestra ignorancia y nuestros miedos. Quien sabe no juzga porque no compara. Simplemente, sabe. No necesita nada más que el conocimiento de cómo son las cosas. El resto no le atañe, luego no juzga, no lo necesita. Intentemos pues al menos cerciorarnos de dónde provienen nuestros juicios para intentar alejarnos de ellos y en su lugar acercarnos un poco más al conocimiento y a la sabiduría.

"Cambiaría todo lo que sé por obtener la mitad de lo que ignoro."
Descartes

Pero evidentemente, sin juzgar lo que está bien y lo que está mal no se puede ostentar el poder, dominar, amenazar, castigar, exigir tributo, erigirse en sacerdote, juez o gobernante (porque ellos sí saben lo que está bien y lo que está mal, claro está). Y, ya desde tiempos remotos, se olvidó esta enseñanza de Jesús. Y se crean las Leyes para impartir justicia, basadas en la idea de algunos de lo que está bien y de lo que está mal, según los objetivos a conseguir en cada momento y el grado de evolución de la sociedad.

Con ello se consigue además crear un profundo sentimiento de culpabilidad si nuestras decisiones no casan con las normas estipuladas de lo que está bien y lo que está mal, de lo que debe y no debe hacerse. Y ese sentimiento siempre va acompañado de una sensación de angustia y temor, todo ello tendente a minar nuestra autoestima y nuestro poder personal.

Dados los infinitos niveles evolutivos, educacionales y caracterológicos en la raza humana, es útil e incluso necesario crear la figura de la Justicia como soporte social, y así, desde los tiempos bíblicos, la figura de Salomón impartiendo justicia, nos habla de la gran sabiduría, ética e integridad que hace falta para ser capaz de juzgar y sentenciar imparcial y dignamente.

Quiero dejar patente que a lo largo de estas páginas no es mi deseo juzgar, ya que ello equivaldría a sentenciar y no soy quién para ello, sino tan solo recapitular, desentrañar, desvelar, desenmascarar, señalar, denunciar, poner las cartas boca arriba, algún punto sobre alguna que otra 'i' (y el dedo en la llaga cuando haga falta) y aportar informaciones de distinta índole que, mediante el uso del pensamiento crítico, nos permitan ver las cosas de un modo útil que no sólo no altere nuestro bienestar, sino que además nos ayude a darnos cuenta, concienciarnos, recapacitar, aprender algo nuevo, para que al final podamos tomar decisiones con mayor conocimiento de causa y mejor criterio que hasta ahora, en nuestro cotidiano deambular por la vida. Despertar, en suma.

Tampoco quiero dar consejos, porque el ignorante no los escucha y el inteligente no los necesita. Daré solamente información, pero desde otro nuevo paradigma. Y cada cual hará con ella lo que su conciencia le dicte.

Ocupémonos de lo que nos atañe a los ciudadanos de a pie, intentando darnos cuenta cómo cierta clase de juicios que solemos hacer asiduamente, -siempre que las cosas no son como queremos o cuando sentimos atacados nuestros más profundos valores-, no solamente no solucionan nada sino que nos hacen sentirnos mal, ya que son generadores de tensión, disgusto, estrés y mal humor, puesto que por mucho que juzguemos no tenemos poder para condenar y nos quedamos peor que antes si cabe.

El famoso Paraíso no es una isla maravillosa o un lugar remoto a donde ir de vacaciones. El Paraíso, como todo en la vida, es un estado mental interno y personal. El Paraíso existe aquí y ahora, está a tu alcance, ahí mismo, tan cerca que no puedes verlo. Vemos pues claramente que el primer paso en el camino de retorno al Paraíso es muy simple: dejar de juzgar, primero a nosotros mismos y luego a los demás, porque todo ello nos crea dolor y malestar, y no nos lleva a mejorar nada, sino a empeorarlo en la mayoría de los casos. En lugar de ello, intentemos observar, analizar, comprender y sobre todo aprender.

Si somos capaces de tomar cierta distancia, nos daremos cuenta de que las cosas no son buenas ni malas. Las cosas son como son. Eso es todo. Y si no nos gustan como son, es problema nuestro el cambiar la forma de verlas, es decir, nuestro mapa del mundo. Ello no significa que tengamos que aceptarlas o que nos gusten, ni tampoco que un excesivo distanciamiento nos empuje a la indiferencia -más bien al contrario- sino a una participación activa inteligente y comprometida. Se trata simplemente de que no nos afecten más de lo necesario. Si conseguimos mantener una postura más o menos disociada, ello nos permitirá analizarlas más fríamente que si nos dejamos llevar por un impulso emocional, y podremos decidir más acertadamente qué hacer al respecto, cómo solucionarlas, cómo participar, etc. A las cosas les da lo mismo cómo las veamos. Van a estar ahí de todos modos...

"Es preciso que cambiemos nuestra forma de ver para que acabemos cambiando -aunque ya sea quizá demasiado tarde- nuestra forma de pensar."

F. Nietzsche - *"Aurora.103"*

Te voy a recordar el famoso ejemplo del vaso: ¿está medio lleno o medio vacío...? Según cómo tú lo veas, te sentirás de un modo u otro. Pero lo que no te habían dicho hasta ahora es que... ¡al vaso le da lo mismo cómo tú lo veas! Va a estar ahí, igual, sin moverse, tanto si quieres como no. Puedes ver el mundo como algo maravilloso o como algo amenazante. Según como elijas verlo, así te sentirás; ahora bien... ¡al mundo le importa un rábano cómo tú lo veas! Va a estar ahí, igual, sin inmutarse, tanto si quieres como si no... y todo por el mismo precio. Las cosas sólo cambiarán cuando tú cambies tu forma de verlas, de relacionarte con ellas y de hacerles frente. *"El mundo es de quien puede ver a través de sus apariencias"* diría Emerson. De ahí el conocido proverbio: *"Cambia tú y cambiará tu entorno"*.

Pero si cambias algo, procura que sea para mejorar, no para empeorar. Para ir hacia adelante, no hacia atrás, hacia arriba y no hacia abajo. El precio es el mismo, el resultado no.

Si en lugar de juzgar, pensamos y reflexionamos, llegaremos a una mayor comprensión que nos permita impulsar activamente cambios sociales desde una solidaridad útil e inteligente, que no agresiva e involucionista.

Puedes ver el vaso medio lleno o medio vacío:
al vaso le da lo mismo.

Puedes ver el mundo como algo amenazante o como
algo maravilloso: ¡al mundo le da lo mismo!...

...PERO A TI NO.

Como ejemplo de cómo se ve el mundo cuando cambias tu perspectiva, fíjate en el ejemplo siguiente, chiste muy conocido entre los estudiantes de psicología:

> "Experimento de laboratorio: el experimentador afirma tener éxito en su trabajo puesto que ha enseñado a una rata a oprimir una palanca en respuesta a un estímulo producido inmediatamente antes (comida). La rata le comenta a otra rata: "tengo tan amaestrado a este hombre que cada vez que oprimo esta palanca me trae comida".
>
> Paul Watzlawick - *¿Es real la realidad?*

Lo que está bien y lo que está mal es una
opinión que varía según el punto
de vista del observador.

Nosotros mismos, con nuestros juicios, creamos una dualidad y generamos conflictos: o está bien o está mal. Pues puede que si, puede que no, puede que mitad-mitad o puede que todo lo contrario. Puede que para unos sí y para otros no. "O es blanco o es negro". Pues no necesariamente. También hay una infinita gama de grises, claroscuros, sepias... Todo dependerá de cómo sea el mapa del mundo a través del cual cada persona filtra a los demás, a sus circunstancias, a su entorno y a cuanto le rodea. Recuerda: "todo es según el color del cristal con que se mira..." Cuantos más filtros pongas entre la realidad y tú, más pequeño y estrecho será tu mapa o visión del mundo. Y es desde nuestros respectivos mapas del mundo desde los que instauramos nuestras leyes, nuestras normas, nuestra moral y nos juzgamos los unos a los otros. El resultado social no puede ser más catastrófico y desalentador.

> "...Practicaré la abstinencia de juicios de valor. Empezaré mi jornada con esta afirmación: "Hoy no juzgaré nada de lo que suceda"; y a lo largo del día me recordaré a mí mismo que no debo hacer juicios de valor".
>
> Dr. Deepak Chopra - *Las Siete Leyes Espirituales del Éxito.*

Dios no juzga, por mucho que nos lo hayan querido inculcar. Tiene cosas mucho más importantes que hacer que ocuparse de nuestras tonterías. Y ya que voy ejerciendo de aprendiza de exégeta -perdón por mi osadía- recuerdo que el evangelio de Mateo menciona: ***"Dios hace que el sol se levante sobre buenos y malos y hace que llueva sobre justos e injustos"***. Luego si a Dios, al Universo o a la Naturaleza, que es lo mismo, le da igual que la gente sea buena o mala, justa o injusta y se limita a hacer lo que tiene que hacer (salir el sol, llover o lo que sea), ¿quiénes somos nosotros los humanos para erigirnos por encima de Dios y atribuirnos el derecho de juzgar a nadie? Pues muy simple: juzgamos porque creemos que todo aquello que no coincide con nuestra forma particular de ver el mundo, con nuestras normas, con nuestra moral, con nuestras creencias y valores, no es bueno, no es correcto, no es válido y está mal.

Por cierto, y ya que he citado los evangelios, me viene a la memoria la forma en cómo estos se eligieron -según cuentan- de entre todos los existentes. Los representantes de la Madre Iglesia, en el Concilio de Nicea, eligieron cuatro, porque tenían que coincidir con los cuatro puntos cardinales. Luego, para asegurarse de que su elección era la correcta, eligieron la "solución milagrosa": pusieron los textos elegidos sobre el altar y dijeron: "si estos no son los textos sagrados, que caigan al suelo". Y como por lo visto no cayó ninguno de ellos, pues ahí se quedaron los cuatro. Todos los demás fueron catalogados como apócrifos a partir de ese momento. ¡Genial, ¿no?!

> "[..] La idea de un Dios al que no haya que temer, que no va a juzgar, y que no tiene ningún motivo para castigar, resulta sencillamente demasiado magnífica para incluirla ni siquiera en vuestra más grandiosa noción de Quién y Qué es Dios."
>
> Neale D. Walsch - *"Conversaciones con Dios"*

Volvamos a lo nuestro. ¿Eres consciente de cuánto tiempo y energía pierdes en tu vida juzgando? ¿Para qué te sirve? ¿No te has dado cuenta todavía de que lo que para unos está bien para otros está mal? ¿Aún no te has percatado de que las normas, leyes y costumbres cambian de una región a otra, de un país a otro, en nuestro pequeño planeta? Todo es meramente cultural, dictado por el hombre a su conveniencia y por lo tanto cambiante, pasajero, adaptado a las necesidades del guión o juego social que alguien decide que toca jugar en cada momento. Lo que hasta hace unos años estaba mal visto, ahora esta bien visto; lo que antes no se conocía, ahora se conoce; lo que antes no se hacía, ahora se hace, lo que antes estaba prohibido, ahora está permitido. Así pues, tenlo en cuenta antes que acabes con una úlcera de estómago, resultado habitual de las tensiones emocionales, entre otras secuelas.

Ahora interioriza un instante y pregúntate: ¿cómo serías, pensarías y actuarías si tú, con tu mismo espíritu, energía y libertad, hubieses sido educado/a por otras personas o hubieses nacido en otro país, cosa totalmente circunstancial y no definitoria del Ser Humano, o simplemente hubieses ido a un colegio extranjero, o hubieses viajado y

convivido con otras culturas? ¿Cómo te permites pues ser víctima de una moral hecha por los hombres y por lo tanto equívoca y generadora de conflictos? *"Quand la morale triomphe, il se passe de choses très vilaines"*, diría Rèmy de Gourmont.

En el Universo no existe separación entre el bien y el mal.
La moral no es una Ley Natural.

> "¿No estaremos obrando de mala fe, por cobardía o por pereza, cuando aceptamos una creencia por el simple hecho de que es costumbre hacerlo así? ¿Serían, entonces, la mala fe, la cobardía y la pereza las condiciones previas de la moral?"
>
> F. Nietzsche - *"Aurora.101"*

> "El someterse a las leyes de la moral puede deberse al instinto de esclavitud, a la vanidad, al egoísmo, a la resignación, al fanatismo o a la irreflexión. Puede tratarse de un acto de desesperación o de un sometimiento a la autoridad de un soberano. En sí, no tiene nada de moral."
>
> F. Nietzsche - *"Aurora.97"*

Efectivamente, los códigos morales de la Iglesia Católica fueron concebidos en época de esclavitud, hace más de dos mil años, cuando todos los cristianos eran esclavos. La ética cristiana era básicamente una ética para compañeros de miseria. No creo que le sirva al ser humano de hoy.

Lo que llamamos "moral" no es más que la responsabilidad de cada persona sobre su propia vida, sobre sus pensamientos y comportamientos, y estos nacen de nuestro sistema de creencias y escala de valores. Nuestros valores determinan nuestra ética personal, lo que está bien y lo que está mal, lo que debe y no debe hacerse, lo que es importante para nosotros y lo que no lo es, y de todo ello cada cual es individualmente responsable. Tú eres responsable de lo que piensas y cómo lo piensas; de lo que vives y cómo lo vives. Sé pues responsable de tu propia moral. Y deja a los demás que lo sean de la suya. Sólo debes tomar tus decisiones considerando tu entendimiento de lo que es bueno y lo que no, de lo que es correcto y de lo que es incorrecto, y, ante la duda, recuerda: no hagas a los demás lo que no desearías que te hicieran a ti mismo/a.

Ya dijo Bertrand Russell que la Humanidad tiene una doble moral: una que predica y no practica y otra que practica pero no predica. Y si seguimos a Spinoza en su famosa "Ética", resumiríamos que la moral es un refugio para la ignorancia, del mismo modo que las leyes no son más que un sustituto de la inteligencia, entendiendo por "bien" toda clase de alegría y cuanto a ella conduce, y por "mal" toda clase de pesar.

> "Bueno y malo no son sino nombres que pueden fácilmente transferirse de esto a lo otro; lo único recto es lo que resulta conforme a mi ser; lo único ilícito, lo contrario a él. Para mi no hay más ley sagrada que la de mi naturaleza."

Ya sabemos pues qué hay que hacer para retornar al Paraíso, a ese paraíso que todos llevamos dentro. Nada más fácil, económico e indoloro. No necesitas ir a ningún médico, ni gurú, ni consultar videntes, ni leer el horóscopo, ni tomarte nada. Simplemente: **deja de juzgar**. No consigues nada con ello y pones tu estado de ánimo en peligro. Intenta mejor analizar, utilizar el pensamiento crítico, comprender y desde ahí, decidir en consecuencia y aprender para la próxima vez. Poco a poco, a lo largo de estas páginas, irás descubriendo cómo sustituir rápidamente ese y otros hábitos adquiridos, por otras actitudes más útiles y enriquecedoras que te lleven a nuestro objetivo final: secar el valle de lágrimas y buscar la salida para nuestro **Retorno al Paraíso.**

> "...Pero los monjes de la Edad Media y también los alumnos de las universidades creían que el paraíso interior era el definitivo terreno de la libertad en el corazón del hombre. Para encontrarlo, había que viajar, como dijo San Agustín, no con pasos sino con anhelos y ansias. El camino iba desde la situación de 'caído' del hombre, en la cual era libre para no ser fiel a sí mismo, hasta la libertad original en la que, hecho a imagen y semejanza de Dios, ya hacía tiempo que no era libre para ser infiel a sí mismo. Así, recobraba la desnudez de Adán que no necesitaba las hojas de parra de la ley, de las explicaciones o justificaciones, ni adornos sociales de pieles. El paraíso es simplemente la persona, el yo, pero el yo radical en su libertad, libre de inhibiciones. El yo que dejó de estar vestido con su 'ego'."
>
> Thomas Merton - *"Amar y Vivir. El testamento espiritual de Merton"*

Y todo eso está ahí, al alcance de tu pensamiento. Sin embargo, al haber sido ancestralmente educados para todo lo contrario, es decir, para inundar de lágrimas el famoso valle, nos parece muy difícil alcanzarlo. No te preocupes. Si te atreves a seguir leyendo, descubrirás cuán fácil y sencillo es. Es tan fácil y tan sencillo que ya se han ocupado las "fuerzas vivas" de que no lo viéramos y hacernos ver lo que a ellos les interesaba: que todo es difícil y complejo y no está en nuestras manos -¡pobres ignorantes!- sino en las de los que mandan. Si viéramos lo fácil que es todo, seríamos felices y entonces no se nos podría manipular ni controlar.

Sigamos viendo cómo lo consiguieron con facilidad.

Pasemos al siguiente Acto de nuestra tragicomedia:

EL PECADO Y EL SUFRIMIENTO

"El pecado original fue castigado porque no fue bastante grande.
Eva, para adquirir la sabiduría, tenía que haberse comido todos los frutos de aquel árbol.
Así ocurre siempre en la tierra: un delito es castigado cuando es pequeño,
y glorificado y premiado cuando es grande."
Giovanni Papini

Definición de pecado: *"Noción religiosa que expresa una transgresión voluntaria de una norma moral o religiosa"* (Dic. Larousse). *"Acción, pensamiento o palabra condenada por los preceptos de la religión"* (Dic. María Moliner) *"Juego de naipes en el que hay que hacer nueve puntos, cometiéndose 'pecado' al pasar de este número"* (Dics. anteriores). Antaño, pecar significaba "errar el blanco", es decir, no dar en la diana. El arquero que fallaba el tiro de su flecha sin dar en el blanco había "pecado". Hay de todo, como vemos, en la viña del Señor.

Piensa por un momento: ¿quiénes son esos hombres con "licencia para condenar", que se arrogan el derecho de decretar qué es pecado y qué no lo es? Los juzgadores eclesiásticos, que se erigen en portadores de la verdad unívoca. ¿Qué ocurre si cambias de religión? ¿Qué les ocurre a los millones de seres humanos que profesan religiones de origen no judeocristiano? ¿Qué les ocurre a los indígenas (los pocos que quedan sanos y felices, o sea, sin "civilizar") que aún no conocen los condicionantes de las religiones mayoritarias? ¿Se van a condenar irremisiblemente? ¿Son todos "malos" por naturaleza? ¿Conoces el sinnúmero de religiones que existen y todos sus preceptos y mandamientos? Si es así, ¿cuál eliges? Si no es así, ¿cómo sabes que la tuya es la única correcta? ¿En qué criterios te basas? Me pregunto qué le pasaría a aquel hombre que era adepto a 18 religiones distintas, usando el 'sistema *porsi*', "por si acaso...", ya que quería estar bien seguro de estar haciendo lo correcto.

> "La idea del pecado original (de una culpa sin posibilidad de inocencia, ni libertad de acción, ni alternativas) milita de forma inherente contra la autoestima. La misma idea de culpa sin volición o responsabilidad es un ataque contra la razón y contra la moral. El pecado no es original, sino originado, como la virtud".
>
> Nathaniel Branden - *"La Autoestima. Reflexiones"*

Y ahora veamos: si el bautismo lava el famoso "pecado original" y Jesús vino al mundo a redimirnos de los pecados hace 2000 años, (tema más que cuestionable y cuestionado), ¿quiere decir que desde hace 2000 años estamos todos más limpios que una patena, sobre todo si estamos bautizados? Si es así, entonces ¿por qué sigue existiendo la noción de pecado, el "mea culpa?" Muy simple: el dogma del pecado original fue definido y

establecido por el Concilio de Trento en su V sesión (1546). Hasta entonces no existía oficialmente.

O sea, que por decisión de unos seres humanos, de autoconstituida autoridad, todos nacemos condenados irremisiblemente, sin derecho a apelación, ni a juicio, ni a abogado defensor -aunque fuese de oficio- ni siquiera a hacer una llamada... Nada. Nadie nos lee nuestros derechos, porque se ve que no tenemos ninguno, ni se nos explica el origen de nuestra sentencia. Somos culpables tanto si queremos como si no; siempre, eso sí, que hayamos nacido en países bajo la tutela y patria potestad de la Santa Madre Iglesia. Los que no, son inocentes. Pues vaya… estamos listos…

Del mismo modo se eliminó el concepto de la reencarnación, en el año 325 por Constantino el Grande, lo cual se ratificó en el Concilio de Constantinopla del año 553, y no con fines espirituales ni mucho menos, sino pura y llanamente por motivos estratégicos y políticos: esa idea en manos del pueblo podría debilitar el poder de la Iglesia. En todo lo que existe hecho por el hombre, siempre hay algunos que se benefician y a quienes les interesa que las cosas sigan igual. (Para mayor abundamiento sobre estos temas, ver "Mentiras fundamentales de la Iglesia Católica" de Pepe Rodríguez. También "Los misterios de Jesús", de Timothy Freke y Peter Gandy.)

> "...Una teología rudimentaria mira a la totalidad de la raza humana como 'caída' porque Eva tentó a Adán para que la amara. Ésta es una mala teología. El sexo no es el pecado original. Una perspectiva mejor nos dice que el amor de Adán por Eva surgió en un principio como una comunicación y una diversidad en la unidad, que reflejaba al Dios invisible en una creación visible porque 'Dios es amor'".
>
> Thomas Merton - *"Amar y Vivir. El testamento espiritual de Merton"*

Está claro: si Jesús nos redimió de nuestros pecados, la población queda limpia, pura y libre, o sea, no controlable mediante el miedo y la amenaza. ¡Idea brillante!: vamos a inventarnos lo del pecado original porque si no ya veremos cómo controlamos al personal, a esa humanidad "pecadora y sufriente"... que nosotros mismos estamos creando. Y ello ha sido desde siempre tan evidente para las mentes pensantes, que voy a transcribir algo que no tiene desperdicio: un resumen del capítulo titulado 'El Inquisidor General', (véase "*Los Hermanos Karamázov*"), del insigne F. Dostoievsky, hecho por mi gran maestro Paul Watzlawick.

Vale la pena detenernos un poco en estos temas porque han sido ancestralmente cruciales en la educastración de nuestra sociedad, sobre todo en las generaciones que aún estamos por aquí vivitas y coleando. La acción transcurre en España... ¡dónde si no!

"La acción se desarrolla en Sevilla, en el siglo XVI, es decir, en la espantosa época de la inquisición, al día siguiente de un solemne acto de fe, en el que, por orden del viejo cardenal inquisidor, casi cien herejes fueron condenados a morir en la hoguera, ad maiorem Dei gloriam, ya que la irrefutable doctrina de la inquisición enseña que los dolores del cuerpo no sólo no son perjudiciales, sino que son incluso necesarios para la salvación del alma. Aquel día, Él descendió de nuevo a la tierra y fue inmediatamente reconocido y adorado por su pueblo doliente. Pero el cardenal ordena que sea encarcelado y es tan grande su poder, y el pueblo está

tan acostumbrado a someterse, a obedecerle temblando, que la muchedumbre se aparta inmediatamente ante los esbirros. En medio de un silencio mortal, éstos le agarran y se lo llevan... El día muere, llega la noche de Sevilla, embalsamada de laureles y limoneros... Se abre la puerta del calabozo y aparece el inquisidor, con una antorcha en la mano. Viene solo. Durante unos minutos reina un profundo silencio. Y luego, el inquisidor general lanza la más formidable y terrible acusación que jamás se haya pronunciado contra el cristianismo.

> Jesús ha engañado a la humanidad, porque a ciencia y conciencia rechazó la única posibilidad de hacer felices a los hombres. Este acontecimiento excepcional e irrepetible se produjo cuando el Espíritu terrible y profundo, el Espíritu de la destrucción y de la nada, le tentó en el desierto al hacerle las tres preguntas, "tres preguntas que no sólo corresponden a la importancia del acontecimiento, sino que también expresan en tres frases toda la historia de la humanidad futura y del mundo". "¿Crees tú -pregunta el inquisidor- que la sabiduría humana podría imaginar nada tan fuerte y tan profundo como las tres preguntas que te hizo entonces el poderoso Espíritu?" En primer lugar, dice el cardenal, te tentó el Espíritu, pidiéndote que transformaras en pan las piedras del desierto. "Pero tú no quisiste privar al hombre de la libertad y rechazaste, estimando que era incompatible esa libertad con la obediencia comprada con pan, y replicaste que no sólo de pan vive el hombre..." Al hacer esto, Él despojó a los hombres de su anhelo más profundo: poder encontrar a alguien a quién venerar todos juntos, por haberlos liberado de la terrible carga de la libertad. En lugar de someter la libertad humana, Él la aumentó; en lugar de los principios sólidos que habrían tranquilizado para siempre la conciencia humana, prefirió nociones vagas, enigmáticas, raras, más allá de las cuales las fuerzas humanas fallan, y actuó, por tanto, como si no amara a los hombres.
>
> Y cuando Él rechazó la segunda tentación -tirarse desde el pináculo del templo, pues está escrito que los ángeles le sostendrán y le llevarán y no se hará la más leve herida- despreció el poder de los milagros, porque pedía un amor más libre, no obtenido mediante milagros. Pero ¿es el hombre capaz de ese amor? No, el hombre es más débil y miserable de lo que Él pensaba. Pero "le tenías en tan alto aprecio que actuaste como si no debieras tener compasión de él..."
>
> El inquisidor general pasa, en fin, a la tercera tentación, al tercer don rechazado por Él: el dominio del mundo y la consiguiente unificación de la humanidad "en la concordia de una comunidad de hormigas, pues la necesidad de la unión universal es el tercero y último tormento de la raza humana". "Nosotros -dice el cardenal- te hemos abandonado para seguirle. ¡Oh! Transcurrirán aún siglos de licencia intelectual, de vana ciencia y de antropofagia... Hemos mejorado tu obra, la hemos cimentado sobre el milagro, el misterio y la autoridad. Y los hombres se alegran de ser conducidos de nuevo como un rebaño y de que se les haya quitado del corazón el terrible don que tantos tormentos les ha causado [...] (Dostoievsky hace referencia aquí a la libertad y el libre albedrío. Ver obra original. La autora)
>
> Y todos serán dichosos; millones de criaturas, salvo un centenar por cada mil, los directores, salvo nosotros, los depositarios del secreto, sólo nosotros seremos desgraciados. Ellos morirán tranquilamente, se tenderán dulcemente en tu nombre y no encontrarán nada más que la muerte en el más allá."
>
> Al final de su estremecedor discurso, el inquisidor general le comunica que no le permitirá hundir por segunda vez a la humanidad en semejante desgracia: "Mañana te quemaré. *Dixi*."
>
> El cautivo lo ha escuchado todo en silencio. De pronto, se acerca al anciano y besa sus labios exangües. El cardenal se estremece, se dirige a la puerta y la abre: "¡Vete! Y no vuelvas más... ¡Nunca más!" El prisionero se marcha y desaparece en las tinieblas nocturnas." [...]
>
> Para el cardenal, la auténtica redención de los hombres consiste en quitarles el terrible peso de la libertad: hacerlos esclavos, pero felices. Para Jesús, en cambio, el objetivo es la libertad, no la felicidad."

Paul Watzlawick - *¿Es real la realidad?*

Haz tu propio resumen y saca tus propias conclusiones.

Está claro que no puede haber amor sin libertad, ya que nacemos con ella; la llevamos impresa en nuestra alma; es algo intrínseco al Ser Humano que nadie puede ni debe

arrebatarnos bajo ningún concepto, moral o religión. Es el regalo de Dios: el Libre Albedrío. Jesús vino a demostrarlo y ofreció su vida para hacernos libres, pero no libres de pecados que no hemos cometido, sino simple y llanamente libres, independientes, autónomos, potentes, fuertes, poderosos, como Él, como hermanos suyos, como todo hijo de Dios. Pero resulta que el primer paso hacia la libertad es ser libre de uno mismo... y ¡ahí te quiero ver!

La Iglesia católica ha conseguido, a través de los siglos, ordenar, jerarquizar y ritualizar la libertad que promulgaba Jesús, encarcelando así el libre albedrío del Ser Humano tras las rejas de la amenaza, la obediencia obcecada, el pecado, la humillación y el sometimiento. Una vez más, las enseñanzas y el poderoso mensaje de un gran Maestro se transforman en normas, leyes, ritos y preceptos en manos de los hombres para con ello -lejos de enseñar, ayudar y estimular- someter a sus congéneres para ostentar el poder.

> "¡Ay!, cuánta crueldad gratuita y cuánto martirio han causado las religiones que inventaron el pecado y los individuos que se valieron de ellas para disfrutar al máximo del poder!
>
> F. Nietzsche - *"Aurora.53"*

La libertad -sobre la que hablaré más ampliamente y trataré como lema central de este libro- es el don divino con el que nace todo Ser Humano, sin la cual la felicidad no es posible, y el sufrimiento está garantizado. Perder o hipotecar mi libertad a cambio de cualquier otra cosa, es un precio excesivamente elevado que yo personalmente no estoy dispuesta a pagar bajo ningún pretexto. ¿Y tú?

> "La libertad, Sancho, es uno de los más preciosos dones que a los hombres dieron los cielos. Con ella no pueden igualarse los tesoros que encierra la tierra ni el mar encubre; por la libertad, así como por la honra, se puede y debe aventurar la vida."
>
> Miguel de Cervantes Saavedra - *"El Quijote"*

Y sigo preguntando: ¿qué lugar ocupa la noción de pecado y castigo en una religión dada por Jesús basada en el amor y la libertad? Ninguno. No ha lugar. No recuerdo haber leído o escuchado nunca que Jesús nos tratase a todos los humanos de miserables pecadores, sino de hermanos suyos. El amor y el pecado se excluyen mutuamente. El amor es la fuerza más poderosa que existe en el Universo, donde todo es perfecto. Tú también eres perfecto/a, aunque quizá todavía no puedas asumir tu grandeza. El mundo es perfecto tal como está. El Universo es perfecto porque el Universo es amor, amor puro, incondicional, supremo, excelso e infinitamente poderoso. Es la fuerza de Dios puesto que Él lo ha creado y lo ha creado por Amor. Porque Dios es Amor. Y es libertad. Única y exclusivamente eso. Y esa es la esencia pura con la que venimos a este planeta. Tu esencia. La esencia del maravilloso, perfecto y divino Ser Humano.

Otra cosa bien distinta es lo que los hombres han hecho con todo ello.

**En el Universo no existe el pecado.
El pecado no es una Ley Natural.**

Ahora bien, imagínate por un momento a una población primigenia de seres frágiles, ignorantes que, aunque portadores de sabiduría interna, la van olvidando con el paso del tiempo, ocupados en sobrevivir día a día, sin apenas recursos ante la enfermedad o cataclismos naturales, y a quienes se les dice que todo lo que ocurre es por su culpa, por ser pecadores, por llevar el estigma del pecado original y que lo único que pueden hacer para salvar su precaria alma es obedecer lo que los otros dicten (los famosos "elegidos", la *'jet set'* espiritual) si no quieren que Dios les castigue todavía más.

Esa elite, en esta parte del Globo y en sus inicios judíos, fue la familia de Levi, los levitas, quienes tenían que dedicarse exclusivamente al culto del Tabernáculo erigido por orden de Yahvé. No debían trabajar en otra cosa y las 11 tribus restantes de Israel tenían que hacerles donaciones y mantenerles. Lo cierto es que con los cientos de rituales y normas que tenían que llevar a cabo no les quedaba tiempo para nada más.

A propósito: parece ser que el tal Yahvé eliminaba a sus esbirros a golpe de rayo por un "quítame allá ese incienso", según se lee en La Biblia (echa un vistazo al Levítico y siguientes...) Si hacemos caso a todo lo que se dice (¡truculenta imaginación la de los testamentarios judíos donde las haya!) yo creo que debía ser un guerrero intergaláctico con muy mal carácter, a quien la vida humana importaba bien poco. Y también bastante despistado: ¡dejar a su pueblo elegido abandonado en el desierto durante 40 años...! ¡Pobres gentes, menos mal que eran los elegidos...!

> "El hecho de ser una persona preferida o elegida implica la posibilidad de esperar algo muy ventajoso, aunque la ventaja sólo resida en merecer el amor de un Dios invisible. Es innegable que, desde el punto de vista psicosocial, se trata de una maniobra muy útil. Ayuda a restablecer en el creyente el sentimiento de autoestima, peligrosamente debilitado."
>
> Thomas S. Szasz - *"El mito de la enfermedad mental"*

A lo largo de la historia, se repite siempre el mismo proceso basado en el miedo: la amenaza. Ante la venida del año 1000 se profetizó el fin del mundo. ¡¡Arrepentios pecadores, el fin del mundo está cerca!! Sigamos haciendo un poco de historia:

> "Si hemos de creerles a Michelet y a sus colegas historiadores anticlericales del siglo XIX, la inminencia de la llegada del año 1000 estuvo acompañada por el rumor que anunciaba el fin del mundo, propagado por el clero, el cual persuadía a los cristianos de que podían tratar de ganar el paraíso *'in extremis'* si le donaban sus bienes a la Iglesia. Los fieles obedecieron, dotándola de un poder que ésta pudo explotar hasta que sobrevino la Revolución Francesa".
>
> (*"Temores Milenaristas"* - Selecciones del Reader's Digest)

Cuando estuve en la India, el gurú del ashram de Kerala donde pasé una larga temporada, (Karanukaragurú), entre otras muchas cosas decía que no había que dar limosnas a los pobres ni tenerles ninguna lástima, porque ese era su karma, la lección que tenían que aprender para lo cual habían venido a este mundo aceptando previamente esa condición, según lo que ya hubiesen vivido en encarnaciones anteriores. Cada cual tiene lo que se merece y necesita para su evolución, enseña la religión hindú, al menos en ese lugar. Así que, como ves, cada religión, basada en creencias distintas, dice cosas distintas, e incluso dependerá a veces de dónde y quién las diga.

> "No juzgues, pues, el camino kármico que recorre otra persona. No envidies su éxito, no compadezcas su fracaso, puesto que no sabes qué es éxito y qué fracaso en los cálculos del alma."
>
> Neale D. Walsch - *"Conversaciones con Dios"*

El Budismo dice algo parecido cuando habla de las distintas reencarnaciones del alma en la rueda de la vida, sin embargo no adora a ningún dios porque no hay más dios que uno mismo si sabemos encontrarlo dentro de nosotros. Dice: "no sigas a ningún gurú ni a ningún Dios, porque entonces no serás libre". Medita, piensa y lo hallarás en tu interior. Porque ahí es donde está oculto, junto con nuestra libertad. Y son miles de millones pensando así. Otra forma más de ver el mundo. Todas son gratuitas. Puedes elegir la que quieras, pero procura que te sea útil, es decir, que te ayude a crecer, evolucionar y ser feliz. Están todas a tu disposición.

Pero volvamos a la nuestra, la más cercana o la que conocemos -superficialmente- un poco mejor. Está claro pues que lo único que hay que hacer es juzgar y decirle a alguien "eres un pecador" en primer lugar; en segundo lugar, que el susodicho se lo crea y se sienta culpable, así, por las buenas. En cuanto se lo cree, esa orden pasa a su sistema de creencias, asumiendo el papel de víctima y "pobre de mí". Y ya tenemos ahí esa nociva y destructiva costumbre: el sufrimiento. Como dijo San Agustín, *"han sufrido en la medida en que se entregaron al dolor."*

¿Cómo no va a sufrir una persona que -además de soportar las secuelas de vivir en un valle de lágrimas- se cree que es una pecadora y que todo lo que ocurre en su vida es por su culpa (sin olvidar la muerte de Cristo, por supuesto...) y carece de recursos conscientes para darse cuenta del engaño?

No sé quién ideó el invento, pero seguro que era un gran conocedor de las artes psicológicas. Aplicó directamente sobre el personal las huellas psíquicas más profundas que pudieran minar su ya de por sí frágil autoestima:

1. "Eres un pecador": **Identidad**. "Soy un ser indigno, merezco el castigo."

2. "Jesús murió por tus pecados": **Culpabilidad**. "Soy un asesino, no tengo perdón de Dios."

3. "Pero yo puedo interceder por ti": **Dependencia**. "Yo no puedo, ellos si pueden."

4. "Si no haces lo que yo digo, Dios te castigará": **Obediencia**. "He de hacer lo que ellos dicen."

He aquí los cuatro pilares sobre los que se asienta la tabla rasa de la manipulación psíquica judeocristiana que hemos venido sufriendo en Occidente, genialmente orquestada por la Santa Madre Iglesia. Pues vaya: ¡madre no hay más que una y nos ha tocado a nosotros!

Por si ello fuera poco, el sujeto en cuestión, en cuanto quiere dejar de sufrir va a confesarse, (*mea culpa, mea culpa*... con golpes de pecho sobre la glándula Timo (identidad, chakra del corazón), que anclan kinestésicamente aún más la idea de su identidad pecadora y culpable, destructora de la más básica autoestima), para escuchar la confirmación de que, efectivamente, todo lo que hace es pecado, y que si no hace lo que se le manda, Dios lo castigará (como si Dios no tuviese otra cosa que hacer) por lo que sigue en su papel de víctima; se coloca psíquicamente en lugar de sumisión y dependencia, base para perder la fuerza interior, delegando su poder en manos ajenas, con lo cual cada vez sufre más. Y se acostumbra tanto a sufrir y tiene tal bombardeo de mensajes negativos a su alrededor, que al final su cerebro lo acepta como un aprendizaje, algo por lo que hay que pasar, algo normal y natural, y siempre busca situaciones para seguir sufriendo y darse la razón a sí mismo de que eso es lo normal... Y así, hasta que la suerte nos separe...

> "Hombres serviciales y bienintencionados, si queréis colaborar en una acción provechosa, ayudad a desterrar del mundo la idea de castigo que le invade por doquier, porque es la más peligrosa de todas las malas hierbas."
>
> F. Nietzsche -*"Aurora.13"*

Por el contrario, hay casos de personas que eligen no sufrir, pase lo que pase y diga lo que diga el entorno. Intercalo aquí un ejemplo de ello.

En Sevilla existe una asociación de Ayuda a Mujeres Violadas, cuyas directoras, dos mujeres encantadoras a quienes tuve como alumnas, me comentaron el caso siguiente: de todas las mujeres que llegan allí normalmente llorosas y acomplejadas por haber sido víctimas de violación, hubo una que se personó en la sede y dijo: "Buenas, mire, vengo porque me han violado y quiero que me digan qué es lo que debo de sentir ahora, porque no lo tengo claro." Le dijeron que lo estaba haciendo muy bien, que eso era lo correcto y que hiciese la correspondiente denuncia a la policía. Nuevamente acierta Spinoza al decir que la emoción que constituye sufrimiento deja de serlo tan pronto como nos formamos una idea clara y precisa del mismo.

El entorno influye tanto en lo que debe de sufrirse, que esta mujer, cuya reacción personal desde su poder interior, era de aceptación de los hechos ya que no había podido evitarlo, quería que alguien le dijera si lo estaba haciendo bien o no, porque tenía que ir a su casa y no estaba segura de cómo decirlo o si debía mencionarlo siquiera, ya que ella no

sentía ninguna emoción específica y no sabía por cual decidirse. Resultado: ante un hecho brutal y delictivo como ese, esta mujer eligió no generar ningún trauma que menoscabase su vida adulta. No puso más energía en el suceso que la necesaria para informarse y denunciarlo. Fin de la historia. Un perfecto ejemplo del poder del espíritu y la libertad humana: elegir lo que se quiere sentir.

Te recuerdo que nada ni nadie tiene ningún poder sobre ti, a no ser que tú mismo se lo otorgues mediante tus propios pensamientos conscientes. Todos cuestan lo mismo.

También conozco el caso contrario. Una mujer joven y guapa, felizmente casada, de unos 40 años de edad, con dos hijos encantadores, buena posición social, un marido que la adora y más de cuanto puede necesitar, no hace más que llorar, deprimirse, sentirse desgraciada y víctima, tener a toda su familia preocupada y pendiente de ella, porque cada vez que se da cuenta que es feliz, elige acordarse de que una vez, en su pasado, cuando tenía quince años, un chico la violó, y se pone a llorar. Y así lleva toda su vida, amargada y amargando a todo su entorno. Y lo peor: dando ejemplo a sus hijos de ello. (El caso es que cuando está de vacaciones o está sola con las amigas, está muy bien y se lo pasa tan ricamente; sólo adopta su papel de víctima con los más allegados, su familia, que se supone que es a quienes más se quiere en el mundo…).

¡Qué lástima que ya no se ejerza el ancestral oficio de plañidera! Con lo elegantes y amenizados que quedaban los entierros... (y con el paro que hay). Existe todo un nicho de mercado por cubrir, que sugiero cortésmente a las adictas al lagrimeo, ya que además de disfrutar haciendo lo que mejor saben -chantaje emocional incluido- ganarían dinero y quedarían de muy buen ver en los lutos y sepelios de alto *standing.* (Gran idea para el no menos gran negocio de las funerarias).

Las cosas sólo tienen la importancia que TÚ elijas darles.

Cada cual crea sus propios traumas y sufrimientos según la importancia que elige dar a los hechos, su interpretación de la realidad (realidad subjetiva) y el papel asumido en la vida (perdedor o ganador); y, sobre todo, si consigue con ello llamar la atención del entorno, recibir reconocimiento aunque sea negativamente, ser centro de atención y obtener lo que quiere, tendremos trauma para rato. Si además acude a un psiquiatra para que le confirme que, efectivamente, tiene razones o síndromes de esto o aquello para estar mal, tendremos el mismo trauma para años y años. Y el psiquiatra encantadísimo, claro. Y a vivir, que son dos días.

Como dice Aldous Huxley en su genial obra "*La Isla*", dos tercios de todas nuestras penas y sufrimientos son caseros y, por lo que se refiere al universo, innecesarios. Y yo añado: gratuitos y carentes de toda lógica.

O nos hacemos miserables o nos hacemos fuertes: la cantidad de trabajo es la misma. El resultado, no. Tú eliges.

Sin embargo, hay una gran masa de gente adicta al sufrimiento, que no saben hacer otra cosa, porque eso es lo único que han aprendido o han elegido a falta de mejores opciones y de imaginación. Como consecuencia, su única forma de expresarse, comunicarse y llamar la atención del entorno es quejándose y para ello hay que conseguir estar mal de alguna manera. No quieren cambiar, sólo quejarse y lamentarse, como única fórmula que conocen de sentirse integrados y formar parte de algo, aunque sea negativo. Han heredado, mamado, masticado, aprendido, interiorizado y grabado en su ADN una auténtica apología del sufrimiento vitalicio, perfectamente acendrada por la Iglesia Católica -dedicada con irrefrenable ahínco durante los últimos dos mil años a sojuzgar y condenar cualquier atisbo de posible placer- bajo la más completa impunidad.

Como uno de tantos ejemplos de mal casero, he aquí el de Carmen, una mujer sin ningún problema familiar ni económico, con hijos y marido adorables y trabajadores que la cuidan y se preocupan por ella; sin embargo, ella está en continua depresión, llorando, preocupándose por nimiedades, amargando la vida de sus seres queridos, gritándoles y sintiéndose culpable por ello ya que se da cuenta que no tiene ningún motivo para estar mal. Cuando le pregunto cuál cree que es el origen de su malestar responde que a sus 16 años murió su madre y años después su padre y posteriormente un hermano. El caso es que ella tiene ahora casi 50 años, y muy buena memoria por lo visto. Pero lo que tiene sobre todo es la creencia de que *"esta vida es un infierno"* y otra de soporte, por si le falla la primera, que dice *"ser feliz es imposible ya que hemos venido aquí a sufrir."* ¿Dónde las habrá aprendido...? (Por supuesto, las creencias también son todas gratuitas.)

Uno de los muchos médicos que ha visitado sin que le hayan encontrado nada, por supuesto, le ha dicho: "si quieres puedes seguir viniendo y yo seguiré cobrándote y recetándote placebos, pero sólo tú puedes curarte a ti misma". Obviamente, dejó de ir a ese médico. Yo le dije que le daría asesoramiento gratuito y que pronto estaría bien disfrutando de la vida. Solamente tenía que venir a verme de vez en cuando. No vino, ni siquiera siendo gratis. Eso sí, sigue quejándose de lo mal que está a todo el que la quiere oír, dejando así patente ante el entorno la aportación de su cuota al valle de lágrimas, como toda persona estúpidamente normal que se precie.

Lo tienen tan asumido que se niegan en redondo a salir del núcleo de sufrimiento alrededor del cual han centrado su vida. No aceptan nada distinto. Pero lo peor es que no quieren sufrir ellos solos, no; quieren que todo el mundo sufra también. Veamos este ejemplo: si alguien no se preocupa como ellos y no lo manifiesta de la forma que se considera adecuada a la ocasión, es que esa persona -sensata- no quiere a esta otra, porque, *"¿cómo puedes comer y dormir tranquilamente si tienen que operar a tu padre el mes que viene? Yo estoy que no vivo. ¡Ay, Señor, qué cruz!"* No sé cómo su preocupación y el que no coma o no duerma va a ayudarle al otro, además de hacerle sentir peor de lo que ya está, viéndole preocupado/a y sin poder hacer nada para aliviar su preocupación.

(La mayoría de la gente ha mal aprendido que la forma adecuada de demostrar amor o cariño es mediante la preocupación -amor = preocupación- nocivo aprendizaje que no acarrea más que problemas encadenados, porque cuando el otro se recupera, el que se había preocupado enferma por toda la preocupación que había padecido, y entonces el que se preocupa es el otro, y así hasta el infinito. ¡Qué felicidad!)

La preocupación es como un viaje en un tiovivo: te mantiene ocupado pero no te lleva a ninguna parte.

Tomemos ese ejemplo concreto, entre los miles de casos reales que nos rodean: entiendo que te preocuparas si tuvieras que operarle tú, sobre todo si no eres cirujano, pero, una vez te has ocupado de lo que haga falta, ¿qué consigues preocupándote, además de no comer o no dormir y manifestar al entorno lo mal que lo estás pasando? ¿Sentirte buena persona, importante, útil, necesaria, imprescindible? ¿Qué esperas, que los demás te aplaudan o te compadezcan o hablen bien de ti? ¿Demostrar quizás tu profundo amor? ¿Se te ha ocurrido preguntarle al sufrido sujeto de tu preocupación qué es lo que él quiere, qué es lo que verdaderamente necesita o desea, qué espera de ti? ¿Cómo le gustaría que le demostraras tu cariño y tu atención, qué es lo que siente? Apuesto que lo que siente -y lamenta- es que estás preocupado/a, pero no necesariamente que le quieras o le ames. No creo que esa sea la forma en que desee que se lo demuestres. Haz la prueba.

Realmente es algo que cuesta creer, pero por desgracia así es. La mayoría de la gente necesita algo de lo que quejarse, porque si no, no saben vivir, no saben de qué hablar, qué decir ni qué hacer. Inasequibles al desaliento, buscan, rebuscan y se aferran con ahínco a todo aquello que puede ayudarles a estar mal, a ser infelices y desdichados. E incluso se reúnen en grupo para comentarlo, para hablar de sus males. ¿Será algún tipo de aquelarre? Y saben encontrar cualquier justificación para mantener su malestar y no cambiar. Es como si estar bien y ser feliz -es decir, ser diferente y mentalmente sano- estuviera mal visto...

> "[...] Bastará con observar las deplorables distracciones a las que se ve recurrir a tantos individuos, lo mismo que la índole de sus compañías y sus conversaciones, y la gran cantidad de porteros y papanatas que hay en el mundo, para darse cuenta de ello."
>
> A. Schopenahuer - *"Aforismos sobre el arte de saber vivir"*

Pero no solamente esta afición sufridora ataca al vulgo, porque en un club de elite de Barcelona, escuché una conversación -entre tres jóvenes damas muy *in*, si es que puede llamárseles así- que comentaban lo siguiente, mientras se ahumaban con la nauseabunda nube de sus cigarrillos:

> - "Pues sí, chicas, en el último weekend a Marrakech, tuve que tomarme tres 'valiums' en el avión, porque no veas lo nerviosísima que me pone a mí esto de volar."
> - "Calla, calla, no me hables, que yo en cuanto subo en un avión, lo cual hago cada dos por tres, me entra la taquicardia y el mareo, y tengo que tomarme pastillas para dormir y así no me entero de nada durante el viaje.
> - "Ah, pues yo no, yo me tomo tres o cuatro whiskies y agarro una buena melopea, lo malo es que le sientan fatal a mi úlcera, pero luego me tomo mis píldoras y ya está."

Otra conversación, entre un grupo de jóvenes '*yuppies*', esta vez en las oficinas de una importante multinacional en Madrid:

> -"¿Sabéis que a fulanito le ha dado un ataque de estrés?

-"¡No digas! ¡Qué guay, qué lujo, chico, ese llegará lejos...!
- "Pues mi jefe creo que ya está al borde del infarto.
- "No es de extrañar, porque lleva tiempo buscando la promoción.
- "!Eso si que es suerte, cómo mola, ya sabes, tú al quite, por si acaso...!
- "Pues yo ya tengo mi úlcera de estómago como el que más, a ver qué os vais a creer..."

Y los adolescentes, copiando del entorno como es de rigor, no van a ser menos:

-"Pues yo estoy cada vez peor, chicas, no duermo por las noches pensando en fulanito, y al día siguiente no valgo nada, así que me toca tomarme un montón de pastillas, pero luego en clase no me entero de nada. Así que a ver quien me gana..."

Para colmo, en las películas también se ha puesto de moda el jueguecito de "a ver quien lo hace peor": en la película "*Notting Hill*" hacen una especie de concurso, a ver quien demuestra lo más horrible que le ha pasado o le pueda pasar en su vida, discutiendo luego sobre "lo mío es mucho peor que lo tuyo..." Se ve que todo lo negativo está de moda y yo no me había enterado. ¿Habrá por ahí alguna secta de adictos al sufrimiento? Y si es así, me pregunto qué es lo que obtienen a cambio… porque, sinceramente, no lo entiendo.

Lo lógico y natural en un ser humano inteligente, sería estar contento y alardear, en cualquier caso, de lo bien que lo está haciendo, a pesar de todo aquello que le ocurrió, o incluso mejor: gracias a todo aquello que le ocurrió, hoy sigue vivo, está aquí, aportando, siguiendo adelante, demostrando que es posible, que nada puede con él, con el espíritu fuerte y perfecto que mora dentro de cada ser humano y donde reside todo su poder: dentro de sí mismo.

Increíble, atroz, pero cierto como la vida misma. Con lo fácil que es buscar soluciones en vez de crearse problemas. ¿Cómo es posible que el Ser Humano, que se supone que es superior en inteligencia a los animales, disfrute estando mal? No se conoce en el planeta ningún animal que lo haga, como tampoco se conoce ningún animal que se compadezca de sí mismo. ¿Cómo puede alguien, en su sano juicio, vanagloriarse de estar mal e incluso alardear de ello como algo digno de mérito, en lugar de enorgullecerse de estar bien, de estar sano y de quererse a sí mismo? ¿Dónde tendrán las neuronas esta gente? ¿Y la conciencia?

"Las doctrinas religiosas judía y cristiana abundan en reglas que gratifican la enfermedad, el fingimiento, la pobreza, el temor, en suma, todos los tipos de incapacidades. Por otra parte, estas reglas o sus corolarios, piden que se castiguen la competencia, la confianza en sí mismo, la eficacia y el sentimiento de orgullo por la salud y el bienestar personales."

Thomas S. Szasz - *"El mito de la enfermedad mental"*

Hugo vino a verme porque tenía un grave problema: y es que no tenía ningún problema, era muy feliz. Pero empezaba a dudar de si estaría loco o estaría cuerdo, porque como se sentía muy a gusto consigo mismo, estaba satisfecho, sonriente y daba gusto verle, todo el mundo alrededor se empeñó en fastidiarle, diciéndole que eso no era posible, que debía tener algún tipo de trastorno, que tenía que ir a un psiquiatra, que eso se le tenía que pasar,

que ser feliz era imposible, que ya aterrizaría, que ya pondría la cabeza en su sitio... Le recomendé que cambiase de entorno y que buscase a sus iguales, que siguiera adelante y que no se dejase contagiar por la podredumbre mental de los envidiosos. Le fue muy bien a partir de entonces.

Con una pareja de incrédulos alumnos míos, hicimos la siguiente prueba: se dedicaron a escuchar a todo el que se les acercaba quejándose, de un modo u otro, de que les dolía esto o aquello, de lo mal que estaban, de lo mal que les iban las cosas, etc. A cada persona les recomendaban visitar a un especialista determinado con quien habíamos hablado de antemano, entregándoles la tarjeta correspondiente, o que en su caso viniesen a hablar conmigo de forma gratuita y altruista.

En total repartieron en su entorno más de 100 tarjetas, folletos y recomendaciones. Para su sorpresa, ni una sola persona visitó a ninguno de los especialistas y a mí ni siquiera me llamaron por teléfono. Ni una tan sólo. Eso sí, todas siguen quejándose, que es lo único que han aprendido para comunicarse, llamar la atención, o simplemente demostrar que también forman parte de esa gran masa de mediocridad sufriente, no sea que les vayan a echar de ella. ¡Más combustible para el valle de lágrimas!

Mis alumnos no daban crédito a lo que estaban comprobando, pero por fin se han dado cuenta y han decidido dejar de escuchar quejas ajenas que les amarguen la vida. Han comprendido que lo único que quiere la gente es quejarse, no curarse ni cambiar nada para remediar sus males, porque, si les quitas eso, ¿qué les queda? Nada, tan solo su vacío interior.

Parece existir la aceptación generalizada de que el sufrimiento es lo normal y que además ennoblece, enseña, es humano y otras barbaridades por el estilo, hijas de la más absoluta ignorancia, propias de épocas y mentes prehistóricas, de atávicas supersticiones o de masoquistas encubiertos. Estamos ya en el siglo XXI, queramos o no, sin contar todos los anteriores (a. C. - para los judíos, estamos ya por el año 5770 si no me equivoco -...), y me parece que ya va siendo hora de pararse a pensar, reflexionar y darnos cuenta de todo lo que hemos aprendido a hacer para ser infelices y sufrir, porque por el mismo precio, podemos desaprenderlo y reaprender otras cosas distintas que nos ayuden a estar bien. Sufrir solamente sirve para una cosa: para pasarlo muy mal y fastidiar a todos los que están a nuestro alrededor. Y para incrementar las colas de la Seguridad Social que pagamos entre todos. Nada más.

La persona que tiene asumido el sufrimiento como una parte de su vida, no es porque sea más buena, sensible o espiritual que otras que eligen no sufrir, sino más débil, floja y vulnerable. Simplemente, es su forma de responder ante los retos de la vida y habla muy alto y claro de su falta de recursos conscientes, conocimientos y fuerza interior para hacer otra cosa. Padece una variable de raquitismo vital, enfermedad endémica en Occidente. Puede existir un temperamento de cierta tendencia victimista, pero la mayor parte es meramente educacional, apoyada por la fuerte y ancestral presión del entorno y las absurdas creencias heredadas. También puede ser una buena forma aprendida de llamar la atención y conseguir que se la compadezca.

Hay gente realmente especialista en estar mal, que han hecho del sufrimiento un auténtico virtuosismo. Hacen todo lo que pueden y saben por estar disgustados, preocupados, tristes, deprimidos, estresados, desdichados, enfermos e infelices. Saben decirse a sí mismos lo que necesitan y ver el mundo de la forma adecuada para ser desgraciados. Luego buscan en el entorno la comparación que les ayude a decir "¿ves cómo tengo razón?" y continuar igual. Son genuinos profesionales del sufrimiento, los perfectos proveedores de lágrimas para el valle.

Les voy a dar una idea: podrían dedicarse a dar cursos de cómo estar mal. Creo que tendrían un gran éxito. A muchos les interesaría, porque aprenderían muchas justificaciones nuevas, conseguirían fácilmente una baja del médico y podrían tomarse unas vacaciones pagadas por la Seguridad Social. También conseguirían atención y reconocimiento de su entorno, los compadecedores profesionales, habría mucha gente que iría a verles y les felicitaría por estar mal, llevándoles flores o bombones, como si fuese su cumpleaños, y además les dirían "pobrecito o pobrecita", con lo que, una vez más, todos tan contentos. Al finalizar el curso, podrían incluso otorgar un diploma a los que consiguiesen las más altas cotas de infelicidad: el de *"Doctor Horroris Causa"*.

Decimos en PNL que todo comportamiento humano encierra una intención positiva o ganancia secundaria, sino ¿para qué lo iba a hacer? Lo que ocurre es que la persona no es consciente del precio que está pagando por obtener lo que quiere de forma negativa. El sufrimiento y el dolor no son más que formas nocivas y poco inteligentes de pensar sobre las cosas. Esas formas se han camuflado bajo la etiqueta de “ser humano”. Cuando somos imbéciles, incompetentes, flojos, débiles, cobardes y víctimas es simple y llanamente porque “somos humanos”. Y todos aquellos que se comportan de forma positiva, poderosa y reaccionan de modo útil e inteligente, ¿qué son, extraterrestres?

Una mujer que ocupa un alto cargo en un Hospital tiene a su hija con un grave problema familiar. ¿Qué hace esa madre para ayudar a su hija? Se mete en la cama alegando depresión por lo mal que está su hija y diciéndoselo a todo el que la quiere oír. ¡Buena ayuda, sí señor! Espero que no haga lo mismo con sus pacientes...

Analicemos este sencillo ejemplo anterior:

Qué obtiene:	**Qué le cuesta:**
No enfrentarse al problema	Sentirse culpable
No responsabilizarse	Estar triste y abatida
Baja a cargo de la Seguridad Social	Autocompasión
Descansar del trabajo	Posibles problemas con la hija
Pensar sólo en ella misma	Afectar su sistema inmunológico
Reconocimiento del entorno	Perder autoestima y dignidad

Sentirse importante	Perder salud y energía
Tener de qué hablar	Dinero en medicinas, etc.
Ir de víctima	Perder su tiempo y su vida
Vacaciones pagadas	Infelicidad y negatividad

Pero como eso es lo que ha aprendido y es lo que el entorno espera de ella, pues ahí lo tenemos. Y como hay mucha gente haciendo lo mismo, se considera normal. En fin…

Esto es sólo un ejemplo de lo que quiero que pienses cada vez que eliges estar mal: ¿qué consigues realmente con ello? ¿... y qué te cuesta a corto, medio o largo plazo? ¿qué secuelas va a dejar en todos los ámbitos de tu vida? ¿qué te estás perdiendo mientras tanto, mental, física, espiritual y financieramente? Piénsalo. Haz una lista. Y date cuenta que este tiempo jamás podrás volverlo a recuperar. Nunca.

Una amiga mía, se quedó felizmente embarazada y trajo a este mundo a un niño al que tanto ella como su marido están educando perfectamente. Tan pronto nació, los mensajes del entorno fueron estos: *"¡ay, hija mía, ya has empezado con las preocupaciones y los problemas! ¡Ya verás cuando se haga mayor... ya sabrás lo que es sufrir...!"* Mi amiga, con cara de asombro, respondió que no pensaba sufrir lo más mínimo, que ella no había traído un hijo al mundo para eso, que tenía cosas mejores que hacer y que para ello le iba a educar a ser autónomo y responsable.

Parece ser que si no sufres y demuestras al entorno que eres tan débil, tan simple o tan ignorante que no sabes hacer otra cosa, no eres buena persona o buena madre... No sé a quién se le habrá ocurrido semejante patraña, pero los ejemplos que estamos dando a las nuevas generaciones son lamentables y nada edificantes.

Aunque ahí no acaba la cosa. Cuando el hijo o la hija crece y abandona el nido, como es de rigor, entonces la buena madre sufridora le hace el consabido chantaje emocional con frases tan amorosas como: "¡hijo mío, te vas y me dejas... con todo lo que yo he sufrido por ti cuando eras pequeño, con todo lo que me has costado de criar, con todo lo que me he sacrificado y he hecho por ti... y así me pagas!", con lo cual sume al hijo o hija en un estado de confusión y perpleja culpabilidad, del que a veces, según su carácter, no es capaz de zafarse.

Hay madres y padres de mentalidad tan posesiva y manipuladora, que nunca dejan crecer a sus hijos, ejerciendo un chantaje emocional tan potente y nefasto que raya en el canibalismo espiritual, lo cual dejará en las inocentes víctimas graves secuelas psíquicas para toda la vida. No saben los pobres que sus hijos no son suyos, sino hijos de la vida, almas pertenecientes tan solo a Dios y a sí mismas.

> "Vuestros hijos no son hijos vuestros. Son los hijos y las hijas de la vida, deseosa de sí misma. Vienen a través vuestro, pero no vienen de vosotros. Y aunque estén con vosotros, no os pertenecen. Podéis darles vuestro amor, pero no vuestros pensamientos, porque ellos tienen sus propios pensamientos.

> Podéis albergar sus cuerpos, pero no sus almas, porque sus almas habitan en la casa del mañana que vosotros no podéis visitar, ni siquiera en sueños. Podéis esforzaros en ser como ellos, pero no busquéis el hacerlos como vosotros. Porque la vida no retrocede ni se entretiene con el ayer."
>
> Khalil Gibran - *"El Profeta"*

Conozco muchos casos, pero incluiré aquí sólo uno para no salirme demasiado del tema que nos ocupa. Una madre ha educado a su hija de forma tan posesiva que ésta, a sus 23 años, nunca ha salido sola de casa, no tiene amigos, nunca ha ido a un baile o fiesta, cuando se acerca un muchacho se marea porque no sabe cómo responder (sigue siendo virgen, por supuesto), pero eso no es aún lo peor: lo peor es que, lógicamente, la muchacha padece de neuralgias y cefaleas, hernia de hiato, artritis, osteoporosis, -sí, sólo con 23 años-, disfunciones hormonales y un montón de cosas más, y cuando los médicos se atreven a decirle a su madre que ella es la causa de todos los problemas de su hija, lo único que sabe hacer es decir que todos los médicos están locos y cambiar a otro nuevo. Creo que ya le quedan pocos médicos por visitar en su localidad.

También conozco el caso de una chica, en este caso de 50 años (¡!), soltera, que lloraba amargamente porque no era capaz de salir de casa ni ir a ninguna parte sin su mamá. ¿Qué harías tú en ese caso?

> "En nuestra parte del mundo, "madre" es estrictamente el nombre de una función. Cuando la función ha sido debidamente cumplida, el título desaparece; el "ex" hijo y la mujer que podía ser denominada madre establecen un nuevo tipo de relaciones. Si se entienden bien continúan viéndose a menudo. Si no, se separan. Nadie espera de ellos que se aferren el uno al otro, y ese aferrarse no es un equivalente del amor... no es considerado como algo particularmente digno de mérito."
> Aldous Huxley - *"La Isla"*

La maternidad es un ciclo vital en la vida de una mujer que así lo elija. Lo importante es la conciencia y el para qué se elige esa gran responsabilidad espiritual de traer nuevas almas al mundo.

Y sin embargo no hay ningún control para denunciar y evitar esos delitos. Igual que se aduce "crueldad mental" en los divorcios, habría que establecer la "crueldad espiritual" para que las manipulaciones y chantajes emocionales familiares estuvieran adecuadamente penados por ley.

Tenemos tan asumido que estamos aquí para sufrir, (¡pobres de nosotros, débiles e imperfectos, miserables pecadores!...), que cualquier ocasión nos parece apropiada para ello y la aprovechamos inmediatamente. ¿Por qué? Muy sencillo: porque sufrir está bien visto y aceptado por una sociedad ancestralmente educastrada hasta la médula: tenemos un ADN proclive al sufrimiento!

Desde la época oscurantista de la Inquisición -a la que osaron llamar "santa"- los martirios, las torturas y el sufrimiento "para el bien del espíritu" (no se sabe a qué espíritu se referían, si al de los inquisidores, al de las víctimas inocentes o quizás el Espíritu Santo...) toda nuestra educastración nos ha abocado a ello. No podemos por menos que felicitarles. ¡Cómo han absorbido el poder y la energía del Ser Humano! Es un auténtico vampirismo. Lo peor del caso es que las víctimas están tan contentas, tan acostumbraditas, tan cómodas, porque eso es lo que han aprendido, el único papel que se saben bien: el de sonámbulos.

"El cristianismo se ha ido incorporando el espíritu de un número incalculable de individuos que necesitaban ser dominados, de todos esos sutiles o burdos entusiastas de la humillación y de la devoción."

F. Nietzsche - *"Aurora. 60"*

Voy a transcribir una conocida historia oriental, metáfora a medida de lo que intento hacerte ver: cómo convertir un ser poderoso en un ser débil, impotente y miserable.

"Hace mucho tiempo, había un rebaño de corderos que pastaban en el campo. De pronto, los leones surgieron del bosque y se precipitaron sobre el rebaño. El campo se vio enrojecido por la sangre de los corderos. Los leones se instalaron entre ellos privándoles de libertad. Los corderos sufrían enormemente bajo la opresión de los leones. Entonces, un día se reunieron para hablar de su situación. Uno de ellos, el más inteligente, sagaz y astuto, dijo al grupo: "por la fuerza no conseguiremos nada, no podemos escapar de los leones. Tampoco podemos transformarnos en leones. ¡Pero lo que sí podemos hacer es convertir a un león furioso en un manso cordero, eso si que puede hacerse! ¡Hacerle inconsciente de su naturaleza eso si que es posible!" El grupo de corderos estuvo de acuerdo y aceptó el reto. Así pues, al día siguiente el cordero inspirado comenzó a hablar y a predicar a los leones ansiosos de sangre. Y alzando la voz, así les dijo: "¡Oh, vosotros, pecadores insolentes, que no tenéis conciencia de la condenación eterna! Escuchadme, puesto que yo poseo el poder espiritual. Yo soy un mensajero de Dios enviado a los leones para salvar su alma. Yo vengo como una luz para ahuyentar la oscuridad de vuestra mente. Yo he sido enviado para instaurar la ley y daros las órdenes correctas. Yo he sido elegido para ayudaros a que os arrepintáis de vuestras acciones pecaminosas! ¡Oh, vosotros que sois la efigie del mal, pensad en comportaros bien y en la salvación eterna! Todo aquel que es brutal es un tirano. Los seres justos se nutren de hierba. Vuestros colmillos son una vergüenza para vosotros. El paraíso sólo es para los débiles y humildes. No debéis aspirar a los bienes materiales, ya que sólo los pobres agradan a Dios. En lugar de matar ovejas, matad vuestro ego y seréis recompensados. Si no matáis vuestro ego, debéis estar locos. ¡Cerrad vuestros ojos, vuestros oídos y vuestros labios a fin que vuestros pensamientos puedan ser escuchados allá en lo alto del cielo! ¡La comida no es nada, no es más que una ilusión!" Así habló el cordero inspirado. Y lo que tenía que pasar, pasó. Los leones, agotados por sus duros esfuerzos diarios, comenzaron poco a poco a adoptar la religión de los corderos. Se acostumbraron a comer hierba. Sus dientes se ablandaron poco a poco y el fósforo de sus ojos se apagó. Lentamente, el coraje abandonó sus corazones, con lo cual perdieron el poder de gobernar; perdieron su posición dominante, su reputación, su prestigio y su fortuna. Su fuerza física disminuía mientras que su terror espiritual aumentaba. El miedo a la muerte y al juicio divino les privó del valor. El miedo les produjo muchas enfermedades hasta entonces desconocidas: la pobreza, la pusilanimidad, la cobardía y la estrechez de espíritu. Los corderos habían conseguido su objetivo: adormecer el espíritu de los leones. Los leones llamaron a su decadencia la cultura moral."

(Citado por René Egli - *"La perfection du monde"*)

De este mismo autor, René Egli (de cuyos mensajes igualmente me hago eco por coincidir plenamente con los míos, algunos de los cuales he traducido y resumido aquí) transmito la receta milenaria por si quieres fundar una secta con éxito garantizado y vivir cómoda y ricamente a costa del rebaño :

1º Decir a la gente que son unos pecadores

2º Persuadirles de la culpabilidad de su conducta

3º Amenazarles (infierno, fuego eterno, dolor, sufrimiento, castigo, etc.)

4º Erigirse en portavoz de Dios o de la verdad, iluminado, elegido, llamado, etc.

5º Parafernalia *ad hoc* (túnica, altavoces, cirios y algo escrito, tipo "leyes...")

6º Decirles que tú hablas con Dios y que tienes la solución a todos sus problemas.

Con ello habrás inspirado temor y culpabilidad, estrategias indispensables para generar seres débiles a los que poder dominar fácilmente. Y ellos tendrán a alguien que les dicte nuevas normas, alguien a quien seguir y obedecer, con lo que encima te estarán agradecidos, ya que se quedarán tranquilos porque no tendrán que pensar por sí mismos, lo cual es lo más cómodo y lo que más les gusta. Así que todos contentos. A partir de ahí, ya puedes pedirles dinero, sacrificios o lo que se te ocurra, porque seguro que lo vas a conseguir. (Sugerencia: procura informarte previamente del nivel cultural de tus feligreses, no sea que te salga el tiro por la culata).

Lo peor es que en pleno siglo XXI siguen surgiendo sectas y fanatismos como hongos… lógico resultado del proceso de involución espiritual y social al que se ha venido sometiendo a la sociedad. La palabra vergüenza se me queda corta para calificar a esos grupos manipuladores dictatoriales que lo único que buscan es su propio beneficio económico y cierto estatus de importancia (ego) en detrimento de las pobres almas débiles, miedosas e ignorantes, incapaces de pensar por sí mismas y que todavía precisan que alguien más, no importa quien sea, les diga lo que tienen que hacer.

Y así se nos ha educado, en el temor de Dios, no en el amor de Dios. Se nos educa bajo la amenaza de un Dios malvado y cruel que nos juzgará y nos castigará por cualquier cosa... y encima se nos dice que tenemos que amarlo (¡!) y que ¡es nuestro PADRE! ¡Toma ya!

> "El propósito de la espiritualidad es aprender a cooperar con Dios, aunque la mayoría de nosotros hemos sido educados para hacer todo lo contrario."
>
> Dr. Deepak Chopra - *"Conocer a Dios"*

De ahí nace el valle de lágrimas, el sufrimiento, el "infierno" que cada uno de nosotros crea con sus propios "diablos" mentales, nuestros pensamientos negativos, nuestras absurdas creencias. Dijo el poeta: *"hay quien hace de un infierno un cielo, y de un cielo un infierno"*, y eso se hace gratis, con el poder de la mente. Y por fin -según se publicó en la prensa- el Papa y su Iglesia declara, acepta, confirma y ratifica, ¡oh, prodigio! que el cielo y el infierno no existen, no son más que estados del Ser, y que el famoso y frecuentado "limbo" (me pregunto adónde irán ahora los que antes iban a todos esos lugares...) también ha desaparecido por arte de magia... ¡Milagro!, digo ¡Aleluya!... más vale tarde que nunca.

Resumamos qué es en realidad lo que origina el sufrimiento:

· El ego, sus justificaciones y sus falsas ideas sobre su identidad.

· La ignorancia, el miedo y falta de preparación adecuada para vivir.

· La escasez de autoestima, amor hacía sí mismo, y auto-respeto.

· La carencia de recursos conscientes para responder, de forma eficaz y positiva, ante los distintos estímulos y desafíos de la vida.

· Nuestra falta de programación y preparación práctica para desarrollar dichos recursos.

· Nuestro desconocimiento de que dichos recursos ya están dentro de cada uno de nosotros.

· Nuestra forma limitante de pensar sobre nosotros mismos, los demás, el mundo, la vida.

· Las mil y una justificaciones que nos inventamos para mantener esa forma limitante de pensar.

· Buscar y mirar hacia afuera en lugar de buscar y mirar hacia adentro.

· La creación de expectativas de cómo queremos que sea la realidad, lo cual es ajeno a nuestro control.

· Las creencias de toda índole socio-cultural sobre que "todo en la vida es sufrimiento y dolor."

· Creer más en los demás que en nosotros mismos. Y esperar que sean como nosotros queremos que sean y que hagan lo que nosotros queremos que hagan.

Pero eso no es lo peor. Lo peor es que todo sufrimiento se somatiza, ya que cuerpo-mente es una unidad, por lo que, como es sabido, más del 90% de las enfermedades son psicosomáticas gracias a lo cual los hospitales, clínicas y ambulatorios están siempre llenos, y si seguimos igual, veremos caer en bancarrota a más de un país simplemente porque no podrá hacer frente al presupuesto de sanidad y seguridad social. Sólo porque la gente ha aprendido a sufrir y no a ser feliz. Sólo porque han olvidado, desdeñado o cedido a otros su poder personal, su Dios interior, su libre albedrío para dirigir sus vidas. Sin embargo, es muy fácil, muy barato y no duele nada ...

Así que te voy a dar la recomendación que siempre doy en mis cursos:

¡Prohibido sufrir, bajo pena de muerte!

Descubre o invéntate otro modo de conseguir lo que quieres, porque si lo haces sufriendo lo estás haciendo muy mal, te estás jugando la salud y la vida, y te aseguro que nada en el mundo vale la pena ese precio ni ese sacrificio. Si continuas leyendo, descubrirás más adelante quién eres tú en realidad y cómo puedes evitar sufrir inútilmente, en el caso de que todavía no lo sepas.

Si de algo hemos pecado todos es de ingenuidad, creyendo, aceptando y obedeciendo la programación perpetrada a nuestras infantiles e indefensas mentes, sin darnos cuenta hasta muy tarde (y tan sólo unos pocos despiertos) de todos los virus inoculados en nuestros cerebros con la mejor de las intenciones: someter nuestra voluntad e identidad individual al más bajo nivel aceptado por cada uno de nosotros.

Nuestro pecado mortal actual es no querer darse cuenta de ello y permitir que todo continúe igual.

> "Si hubiera algo parecido al pecado, sería esto: permitiros a vosotros mismos haber llegado a ser lo que sois por la experiencia de los demás."
>
> Neale D. Walsch - *"Conversaciones con Dios"*

Y de esas arcaicas raíces, plagadas de amenazas, pecados, diablos, demonios y demás secuaces del terror, infiernos y castigos, perfectamente acrisoladas por la educastración judeocristiana en lo más profundo de las almas débiles, nace el lógico fruto, la más poderosa fuerza negativa de la humanidad, el origen de todo dolor, debilidad y enfermedad, la antítesis del Amor:

EL MIEDO

"El hombre más peligroso es aquel que tiene miedo"

Ludwig Borne

El miedo es algo que parece estar grabado en nuestra memoria colectiva, que se transmite de generación en generación. Tememos al juicio divino, a la muerte, a lo desconocido, a la enfermedad, a los accidentes, a la gente, a volar, a los animales, a la oscuridad, a los ruidos, a la noche, a las catástrofes, al futuro, a lo que pueda pasar, a las pérdidas, al cambio, al compromiso, a nosotros mismos, e incluso a algo tan divertido como hablar en público; a vivir, en suma.

También hay mucha gente que tiene miedo al rechazo, al ridículo, a arriesgarse, a equivocarse, a que no les quieran, a ser diferentes, al abandono, a la soledad, a expresar sus sentimientos, al qué dirán los demás, a la propia libertad, a su propio poder, y todo un infinito catálogo de miedos digno del mejor coleccionista.

Tenemos tantos miedos que, en lugar de enfrentarnos a ellos como a algo vergonzoso e indigno de un Ser Humano inteligente, responsable y potente, lo aceptamos y toleramos como algo natural inherente a nuestra "débil condición humana" y elegimos protegernos inventando las Compañías de Seguros, la Seguridad Social, el Ejército, las armas, las bombas nucleares y otras lindezas por el estilo.

¿Se ha molestado alguien en calcular cuántos miles de billones de euros nos cuestan nuestros miedos? En lugar de potenciar nuestra formación humanista, nuestra seguridad interior, nuestra autoestima, nuestros valores, nuestra fuerza, nuestro poder, nuestra responsabilidad y nuestra independencia, lo cual es gratis y lo llevamos dentro, invertimos cantidades ingentes de recursos materiales en administrar nuestros miedos mentales, mientras la mitad de la humanidad está muriendo de hambre. Realmente bochornoso.

"El temor nace siempre de la ignorancia."
Ralph W. Emerson

Pero volvemos a lo mismo: si desde nuestra más tierna infancia se nos educara para potenciar todos nuestros recursos internos, ser libres y ser responsables, tampoco se nos podría manipular ni controlar porque entonces seríamos libres, potentes e independientes y no podrían hacernos comulgar con ruedas de molino. Por lo visto, eso no interesa.

En su lugar, se nos adiestra con instrucciones de este tenor: ¡cuidado!, te puede pasar algo: ¡sé como los demás!, eso está prohibido, no puedes, no debes, no vales, no mereces, pon a los demás por delante de ti (pero nunca te dicen cuando se va a dar la vuelta la cola…), es peligroso, escóndete, sé invisible, ¡estas loco!, nadie lo hace, es arriesgado, ¡estás enfermo!, no eres normal (ese es el mejor elogio que jamás puedan hacerte…) no vayas por ahí, es difícil, no sigas, no sirves, qué dirán los demás, … y así toda una secuela de venenos intangibles pero que dejan indeleble huella psíquica en las débiles, indefensas y vulnerables mentes infantiles.

Desde un punto de vista económico, lo lógico sería lo contrario de lo que vienen haciendo nuestros gobiernos: invertir una parte de ese dineral en trabajar *"a priori"*, justo al revés de como se viene haciendo. Primero, preparación y educación adecuada a los padres, claro está, y luego a todo el personal educativo, para que las próximas generaciones fuesen potentes, preparadas y libres. Libres de limitaciones, libres de miedos, libres de temores innecesarios que, para más *inri*, no tienen ningún fundamento físico, sólo mental.

La mejor inversión es la educación.

Sin embargo, ahí tenemos a la humanidad, experimentando el sufrimiento de huir ante sus miedos en lugar de experimentar el gozo y el poder de enfrentarse a ellos como a la peor de las pestes. Si la energía utilizada en generar miedos se utilizase en generar recursos, todo el mundo estaría sano y feliz. Los únicos que no lo estarían entonces serían los laboratorios farmacéuticos y corporaciones adláteres. Y la casta política y los grupos de poder, por descontado.

Nunca puede llover a gusto de todos... pero a ver si alguna vez nos toca a los de a pie.

Dentro de las falsedades educastrantes, se ha venido instaurando y aceptando el miedo como algo normal, inherente a la raza humana, una forma de ser o una forma de vivir. Piensa por un momento: ¿Cómo una persona víctima de sus miedos puede decir que ha vivido? ¿Dónde, en un refugio? ¿Cómo, encerrada en la cárcel de sus temores? ¿A la rutina, la costumbre, la inercia, la somnolencia, la cobardía, se le llama vivir? ¿Qué habrá aprendido por propia experiencia si sus miedos le impiden moverse, actuar, cambiar, descubrir, crecer, avanzar...? Sin embargo, ¡es tan fácil y prodigioso experimentar el placer y el éxtasis de vivir la aventura de la vida! Sólo hace falta el ingrediente mágico, y éste también es gratis: se llama **VALOR.**

Ya dijo André Comte-Sponville que lo que hace a los héroes es el valor y la voluntad. También es conocida la frase bíblica de: *"El mundo es de Dios y lo ha puesto a disposición de los valientes."* A lo que el gran pensador Ralph W. Emerson apostilla: *"Dios no desea que su obra sea revelada por cobardes."*

Pero se ve que estas cosas las conoce muy poca gente y quien las sabe no las predica con el ejemplo…

Como una pandemia, a base de contagio por copia, ejemplo y repetición, la sumisión, el conformismo y la cobardía se han ido convirtiendo lentamente en una enfermedad social que la gente ya ha asumido como algo normal.

La sociedad que siembra miedo recoge decadencia.

Es obvio que a las fuerzas vivas no les interesa lo más mínimo que la sociedad sea potente y fuerte: ya no la podrían manipular y entonces ¿quiénes les votarían o les obedecerían? ¿Sobre qué hombros apoyarían su sillón y su cuenta corriente? Siempre he pensado que sería indispensable y obligatorio que a cada candidato a gobernante se le hiciese previamente un test de personalidad, un examen para calibrar su nivel de cultura y sabiduría, espiritualidad y liderazgo no manipulativo y un test de valores y perfil psicológico. ¿A que nadie se atreve a pasarlo? Me apuesto lo que quieras.

El miedo tiene su lado práctico: gracias a los miedos de la gente viven las religiones, las sectas, los gangsters, la mafia, los militares, los fabricantes de armas, los ejércitos y las compañías de seguros: todo el montaje de nuestro sistema económico se apoya en el miedo, en una sociedad educada desde la desconfianza, la inseguridad personal y la impotencia. Lo más asombroso es que a nadie le preocupa. Lo toman como algo natural. Y siempre hay quien se aprovecha y se beneficia de ello.

El miedo nace de la desconfianza en la vida, en Dios (Cosmos, Universo, Energía…) y en uno mismo, creando un sentimiento de incertidumbre ante el futuro, que nos impide vivir el presente sosegadamente, con fuerza, valentía y entusiasmo, es decir, en estado de recursos. El miedo nos hace inútiles, débiles, dependientes, cobardes, incapaces de reaccionar adecuadamente, nos impide vivir experiencias gratificantes y nos convierte en impotentes marionetas. Patético.

> "[...] De este modo se ganó a las gentes miedosas, que son los adeptos más entusiastas de toda nueva fe."
>
> F. Nietzsche - *"Aurora.72"*

¡A los manipuladores sociales les encanta! Y a las religiones, las sectas, los grupos de poder… Y a los delincuentes, y a los militares, y a los terroristas, y a los traficantes de armas y de drogas...

Gerardo, gerente de una empresa, persona respetable, de mediana edad, sentía pánico a subir en avión, sin que nunca le hubiese ocurrido nada para ello puesto que jamás había subido en avión. Del mismo modo tenía miedo a hablar en público, se ponía nervioso ante un grupo de personas, temía a la oscuridad y no sé cuantas historias más que había aprendido para conseguir estar mal.

Cuando investigamos sus miedos, resultó que todos los había heredado, es decir, aprendido de su madre. A él personalmente nunca le había ocurrido nada para generar esas respuestas. Simplemente su madre, junto con todo su amor, le había traspasado todos sus miedos y en las dosis correctas para inmovilizar el poder de su hijo: miedo a salir a la calle por si le podía pasar algo, miedo a los demás por si le podían hacer daño, etc. Le había hecho el peor regalo que puede hacérsele a un hijo. O a cualquier persona.

El miedo paraliza. La precaución salva.

Otro simple ejemplo. Veo a muchas madres que pasean por la calle con sus hijitos y que cuando se aproxima un perro, el niño se acerca, quiere tocarlo, jugar, ver qué es eso, descubrir; pero no, inmediatamente la madre le dice "¡cuidado que ahí viene un perro, ven aquí, no te acerques!" Y ya tenemos la enseñanza: perro = peligro. Es decir, la madre tiene miedo a los perros o a lo que sea, y da por hecho que eso es normal y que, sobre todo, su hijo ha de tener los mismos miedos que ella. Y son los nefastos aprendizajes infantiles los que sembrarán de escollos la vida del adulto.

Gracias a los santos progenitores y sus miedos, viven muy bien los psiquiatras, los psicólogos, los terapeutas, los médicos,... y eso sólo con los que deciden curarse. Los que no, mal que bien, por ahí andan cargando con el peso de sus miedos a cuestas.

Hay quienes, en eso de tener miedos, rozan la genialidad. Perla, una atractiva universitaria, de unos 40 años, goza de todo tipo de miedos: miedo a la soledad, miedo a la gente, miedo a la noche, miedo a los perros, miedo a cruzar la calle, miedo a las tormentas, miedo a los ruidos, miedo al cambio, etc. No sé si son heredados o propios, pero no se priva de ninguno. En una ocasión, en que regresaba a casa conmigo en mi coche, me rogó que no pasase por un determinado lugar, y para mi asombro, me dio tal cantidad de razones imaginarias, de cosas que podían suceder, que podría haber escrito el guión de una película de terror al más puro estilo Hitchcock. Y el caso es que en los más de treinta años que vengo pasando diariamente por dicho lugar, a cualquier hora del día o de la noche, jamás en ningún momento pensé en ni una sola de sus negativas fantasías. Y sigo pasando por el mismo sitio y sigue sin pasarme nada, por supuesto.

Sus miedos le cuestan dinero porque incluso se ha cambiado de domicilio para irse a vivir a un horroroso edificio colmena y estar segura de que siempre habrá alguien cerca por si a ella le pasa algo. Con tanta gente alrededor, desde luego tiene muchas probabilidades de que algo le pase. Lo malo del caso es que no hace nada para curarse sus miedos e incluso alardea de ellos sin el menor decoro ni pudor, como algo común socialmente correcto. Es como si estuviese diciendo "¡aceptadme, mirad que mal lo hago, soy una de vosotros!". Ante mi cara atónita, al ver a una persona inteligente y adulta diciendo esas cosas, me dijo como lo más normal del mundo: "pues muchísimas personas tienen más miedos que yo", como si eso lo justificase todo. Yo me quedé perpleja, sobre todo porque tener más miedos que ella es realmente una proeza, pero me consta que ella sí debía conocer a esas personas, sobre todo por aquello de que "Dios las cría y ellas se juntan".

"Cuando elegimos vivir en el miedo en lugar de en el amor, reforzamos la armadura con angustias, aburrimiento y sospechas."

Robert Fisher - *"El Caballero de la armadura oxidada"*

Me resulta muy penoso ver a seres humanos que han nacido perfectos y libres, y se supone que inteligentes, esclavizados y víctimas de sus propios miedos gratuitos. Vivimos en una sociedad basada en el miedo, aunque parezca imposible que el Ser Humano pueda vivir en ella, pero así es.

Al parecer, la gente se ha confundido y ha olvidado que Jesús instruyó "Amaos los unos a los otros" y no "Temeos los unos a los otros". ¡Grave confusión, vive Dios!

Desde muy pequeña, de forma innata, siempre he considerado el miedo como algo vergonzoso e indigno de un Ser Humano inteligente, algo que no entendía que pudiera existir y menos en los adultos. ¿Cómo es que los adultos tienen miedo? ¿Entonces para qué sirve ser mayor? Cuando escuchaba decir a alguien "me da miedo", o "tengo miedo", me quedaba observando expectante a ver por dónde se le veía ese miedo, a ver cómo era, qué aspecto o forma tendría, dónde lo llevaría puesto, pero al parecer el miedo es invisible. Porque nunca conseguí ver nada. Entonces ¿de dónde sale, dónde está?... Y ello me sumía en un estado de perpleja confusión…

Siempre he generado un profundo sentimiento de vergüenza ajena al ver a seres adultos alardeando en público, sin ningún recato ni pudor, de sus limitaciones, flaquezas y debilidades asumidas como "humanas" y por lo tanto "normales", tales como tener miedo, limitarse o destruirse con agentes externos como fumar, beber y cosas peores. Es como si toda la masa se hubiese puesto de acuerdo en mostrar las dependencias e imperfecciones que han elegido tener para sentirse inferiores, asegurarse el ser admitidos en el rebaño de los débiles y dar la razón así a los que piensan que esa "debilidad humana" es cierta. Es un círculo vicioso, pero deben de encontrarse muy cómodos dentro de él, porque no salen de ahí. He de hacer un gran esfuerzo para recordarme a mí misma que no son conscientes de su poder. Nadie se lo ha dicho. Estoy plenamente convencida de que su misión es mostrarnos precisamente cómo NO debemos ser. Siempre los he visto así y me ha ido muy bien: basta con hacer justo lo contrario de lo que ellos hacen. Así de fácil. Y ahí están... Y, fíjate tú, también forman parte del Universo. Sólo que vibran a muy baja frecuencia. *"De todo hay en la viña del Señor…"*

¡Si tan sólo pudieran despertar y darse cuenta de todo lo que se están perdiendo!

"Las cabezas de la masa son un escenario demasiado miserable como para que en ella encuentre su sitio la verdadera felicidad."

A. Schopenhauer - *"Aforismos sobre el arte de saber vivir"*

La sociedad actual (excepciones aparte), me recuerda aquella escena del Tenorio de Zorrilla en la que Don Juan y Don Luis hacen alarde de todos sus desmanes, desacatos y vilezas, con el desafío de ***"a ver quién lo hace peor"***, apuesta que, al parecer, ha cundido como ejemplo hasta hoy, convirtiéndose en el juego de moda de todos los *desniveles* sociales.

No saben además que las personas que tienen miedo atraen a lo que lo produce. Donde hay víctimas siempre hay perseguidores. Por cierto, que en la Biblia también se cita: el miedo atrae a lo que tememos, luego la inquietud no tiene fundamento. También lo dice el Islam y todas las religiones. He aquí algunos ejemplos más:

> "Es característico del temor el producir precisamente aquello que el paciente teme. El miedo es la madre del suceso."
>
> Viktor E. Frankl -*"El hombre en busca de sentido"*

> "La Primera Ley es que podéis ser, hacer y tener cualquier cosa que seáis capaces de imaginar. La Segunda Ley es que atraéis sobre vosotros aquello que teméis."
>
> Neale D. Walsch - *"Conversaciones con Dios"*

Una definición del miedo, dice: *"Perturbación angustiosa del ánimo ante un peligro real o imaginario, presente o futuro."* Bien, si el peligro es real y presente, lo único que hace falta es enfrentarse a él con valor y recursos. Si el peligro es imaginario o futuro, es una necedad y una pérdida de tiempo y energía. Es comprensible sentir temor -estado de alerta, instinto de supervivencia- ante una amenaza física real, una catástrofe natural, algo que no depende de nosotros o no podemos evitar ni controlar, pero todo lo demás es pura imaginación negativa y carece de fundamento. Es la mejor forma de generarse fobias, histerias, angustias, ansiedades, estrés y ataques de pánico. ¡Patética forma de llamar la atención!

¿Sabías que el miedo y la fe son las dos caras de una misma moneda? La fe es la creencia o convicción de que lo que queremos o pensamos va a ocurrir, siendo algo positivo. Ten fe. "La fe mueve montañas", es decir, la fe es la energía que hace que las cosas en que confías ocurran (confiar se compone de las palabras con + fe), sólo que hablamos de tener fe cuando pensamos en que ocurran cosas positivas. Nunca decimos "me temo que va a tocarme la lotería", o bien, "tengo mucha fe en que me despedirán del trabajo", ¿verdad que no? Pues ten cuidado, porque con tus pensamientos estás manejando la misma energía. Cuando tenemos fe, confiamos acertadamente en que ocurrirán cosas positivas. Cuando tenemos miedo, confiamos acertadamente en que ocurrirán cosas negativas. La fuerza del miedo es la misma que la de la fe. El miedo también mueve montañas, solo que éstas te caen encima...

Y sobre todo lo dice la lógica: el miedo es una idea mental, un pensamiento negativo gratuito. El miedo no existe, es irreal, no es algo tangible que puedas ver, tocar, pesar o medir; es tan sólo una forma aprendida de pensar sobre las cosas, las personas o el mundo, de hacerse representaciones negativas de la realidad incluso antes de que ocurra, generando gratuitamente un estado de ansiedad anticipatoria. Bien dijo Platón: *"Los cobardes sólo ganan para sustos"*.

"Las personas que no se atreven a hacer algo,
te dirán que TÚ tampoco puedes"

No les creas: es falso. El hecho de que haya una mayoría de cobardes, no significa que tú tengas que ser como ellos. Busca a tus iguales y no pierdas tu tiempo: es sagrado.

Lingüísticamente, "miedo" es una nominalización, es decir, un predicado intangible. Cuando aparece esa palabra en nuestros pensamientos, dado que el cerebro no distingue la fantasía de la realidad ni lo concreto de lo abstracto -sólo se atiene a las instrucciones programadas- genera la bioquímica necesaria para producirnos la sensación física que tenemos etiquetada como "miedo" porque eso es lo que le hemos enseñado a hacer. Lo hace a la perfección, cómo no. Y lo seguirá haciendo mientras no le cambiemos la orden, como el perfecto servidor nuestro que es. A él le da igual hacer una cosa que otra. ¡No nos conoce…!

El miedo es una idea socialmente aceptada (un ingrediente más del engranaje dispuesto para convertirnos en víctimas impotentes) pero que no existe en la realidad, en el mundo físico, como por ejemplo, los meridianos, los paralelos, el ecuador, las fronteras, los puntos cardinales, el concepto del tiempo y otras invenciones que le son útiles al hombre, pero son intangibles, irreales. El miedo no es algo que puedas tocar, pesar, ver o medir. Por lo tanto no existe, no es real: es pura imaginación. Es tan sólo el resultado de una de nuestras etiquetas negativas y equivocadas aprendidas.

El miedo es la peor limitación que una persona pueda tener, pudiendo convertirse en algo enfermizo. Y el caso es que lo que tenga que pasarnos, pasará igual, tanto si tenemos miedo como si no, con la circunstancia agravante de que si tenemos miedo estamos atrayendo aquello que tememos, poniendo energía en ello con nuestro pensamiento, sufriendo con antelación, dejando de hacer cosas maravillosas y enriquecedoras, perdiendo oportunidades de aprendizaje, crecimiento y descubrimiento, y mareando a los demás con nuestros miedos imaginarios que nunca llevan a ninguna parte.

El miedo produce unas enzimas de olor nauseabundo que los animales captan a la perfección y por eso suelen atacar a las personas que lo emiten. Esa misma sensación repulsiva me producen a mí siempre los cobardes, los que alimentan sus miedos como excusa para dejar de hacer lo que han venido a hacer, y justifican su cobardía con los más rebuscados e inverosímiles argumentos para no dejar de ser víctimas de sí mismos. ¡Cuán débiles de espíritu son aquellos que eligen protegerse bajo el repelente escudo del miedo en lugar de empuñar con ímpetu la gloriosa lanza de la decisión!

El cobarde no vive ni deja vivir, porque sus miedos sobre *¿qué pasará si..., yo no sé si...., ¿y si luego pasa esto o aquello?... ¿y si me equivoco?... ¿y qué ocurrirá en el futuro?...,* (¿y si viene un barco y nos atropella?), le impiden sumergirse en la maravillosa aventura de vivir el presente en estado de recursos, dedicándose por el contrario a vegetar y marear con su duda sistémica a todos cuantos le rodean. ¡Vacúnate: el miedo es un virus muy peligroso y contagioso!...

Pues bien, decide: o alimentas a tus miedos o alimentas a tu vida. Y como diría Bob Dylan: *"quién no se está entreteniendo con la vida, se está entreteniendo con la muerte."* (En el capítulo de la tercera parte "¿Cómo quieres que sea tu vida?" encontrarás las preguntas clave para tomar tu decisión correcta.)

El miedo se nutre de un fecundo terreno muy bien abonado: el de la debilidad, la flaqueza, la impotencia, la inferioridad y la imperfección del Ser Humano. Pensando así sobre nosotros mismos, cualquier tontería puede causarnos miedo, desde luego.

La sociedad adora y venera a sus miedos como a un poderoso dios del que no pueden -o no quieren- alejarse, manteniéndose leales y rindiéndole homenaje y culto continuado, obteniendo a cambio la recompensa asegurada de saber que pertenecen a un club en el que hay innumerables socios, y en el cual reciben la categoría de "normales". Incluso he llegado ha escuchar a muchos tildar la mediocridad como el grado de "normalidad" adecuado. Y así está la sociedad. ¡Qué pena y qué horror!

> "Parece ciertamente cada vez más claro que aquello que en psicología calificamos de "normal", es en realidad una psicopatología del promedio, tan poco dramática y tan extendida que ni siquiera nos damos cuenta de ella normalmente. El estudio que los existencialistas hacen de la persona auténtica y de la vida auténtica, ayuda a presentar esta falsa apariencia, este vivir de ilusiones y temores, bajo una luz severa y clara que nos lo haga ver de forma manifiesta como enfermedad, por muy amplia que sea su difusión."
>
> A. Maslow - *"El hombre autorrealizado"*

Hay muchísimas personas que eligen no tener miedo a nada, viviendo tranquilas, felices y contentas, haciendo un sinfín de cosas interesantes y divertidas. ¿Puedes imaginarte a Miguel de la Quadra Salcedo teniendo miedo, por poner un ejemplo fácil? Y tantos, y tantos otros y otras. Todas las personas que han hecho evolucionar a la humanidad y han marcado una diferencia en la historia, tenían una carencia en común: carecían de miedo. Todas estas personas, gracias a Dios, se dedican a hacer lo que tienen que hacer. ¡Cuántas cosas me hubiese perdido en mi vida si hubiese tenido miedo! Luego, el miedo no es algo común al Ser Humano, sino elección personal. El miedo habla del escaso o nulo nivel de evolución espiritual de la persona que lo mantiene. *"Nadie llegó a la cumbre acompañado por el miedo"* nos legó Publio Sirio.

Durante una rápida ojeada a los títulos de algunos libros en una de mis incursiones bibliotecarias, me llamó la atención algo así: "Cómo usar tus medias", lo cual me dejó atónita, pero acercándome más y poniéndome mis lentes, vi claramente que decía "Cómo usar tus miedos", lo cual me dejó más perpleja todavía. Porque las medias son algo que puedes usar fácilmente, pero los miedos, no imagino yo cómo pueden usarse por mucho que lo intento. Un día de estos veremos manuales del usuario con "Recetas para usar tus miedos más y mejor" o "Cómo generar nuevos miedos si se le acaban los suyos."

Pero lo que ya es el colmo y raya en la más absoluta irresponsabilidad, es escuchar a una psicóloga aduciendo que, según ella estudió en un libro de un famoso colega, los niños tienen **siete** miedos. Señoras y señores: ni seis ni ocho, siete. Debe ser por lo del número esotérico, digo yo. Más o menos relacionaba los siguientes como pertinaces en todos los niños: miedo a la oscuridad, miedo a caerse, miedo a las brujas (me pregunto cómo sabe un

niño que existen las brujas si nadie se lo enseña... ¿y qué pasa con las brujas buenas?...) y varios miedos más, hasta siete. No sé qué pasará con los niños que sólo tengan seis. ¿Serán superdotados? Y tampoco sé qué les ocurrirá a los que tengan ocho miedos. ¿Habrá que medicarles como ahora está de moda? Me imagino a la familia contando los miedos de su hijo a medida que se los van enseñando: "mira, tiene dos dientecitos y dos miedos... mira, ya va aprendiendo, ya tiene cuatro miedos, cinco..., seis..., ¡siete! Gracias a Dios: ya es normal.

Conozco muchos niños que no tienen miedo a nada, entre ellos mi nieto Arturo de diez años (en el momento de esta revisión). Simplemente no se los hemos enseñado, por lo cual no los ha aprendido. Y los niños que he visto en los países más subdesarrollados que el nuestro, los cuales desde pequeños tienen que aprender a valerse por sí mismos, tendrán otras cosas, entre ellas hambre, pero miedo ninguno. No se nace con miedo. Se nace con puro instinto de supervivencia para lo cual se viene a este mundo perfectamente preparado.

Ya desde pequeña, ante situaciones en que otras niñas o niños (o adultos) elegían sentir miedo, yo elegía sentir curiosidad: a ver qué pasa si voy allí o subo allá, a ver qué pasa si cruzo por aquí, qué pasará si salgo sola de noche, a ver si soy capaz de viajar sola por tal o cual país, adentrarme en cuevas, bosques y selvas, y así siempre. Todo eso son minucias insignificantes comparadas con las grandes e importantes hazañas de otras personas realmente extraordinarias que han existido y existen a nuestro alrededor, como auténticos ejemplos a modelar y que son los grandes espíritus que han hecho que la Humanidad avance. Es muy sencillo; todo depende de cómo tengamos etiquetadas las cosas, las sensaciones, las emociones, el mundo, la vida. El precio es el mismo, el resultado no. El ejemplo siguiente es una prueba más de ello.

> "Esas sensaciones, que Carly Simon denominó "el sobresalto del escenario", le impidieron actuar en directo durante años. Bruce Springsteen, por otra parte, experimenta la misma clase de tensión en el estómago, pero con la diferencia de que él etiqueta estas sensaciones como "excitación." Sabe que está a punto de tener una experiencia increíblemente poderosa en la que va a entretener a miles de personas y lograr que les encante. Apenas si puede esperar a salir al escenario. Para Bruce Springsteen, la tensión en el estómago es un aliado; para Carly Simon es un enemigo."
>
> Anthony Robbins - *"Controle su Destino"*

Repito con Epicteto que no son las cosas las que inquietan a los hombres, sino las opiniones que estos tienen sobre las cosas. En mi caso, lo desconocido me atrae como un reto a superar o un enigma a descifrar. Cuando siento ese cosquilleo en el estómago, esa sensación física que los demás llama miedo, yo me digo a mí misma "¡qué emoción!, ya estoy preparada, adelante, a ver qué pasa", lo cual es muy estimulante. No hay nada más excitante que ponerse a prueba. Y para ello no necesitas a nadie más: sólo te necesitas a ti. No es que nunca me pase nada negativo. Me pasa lo que me tiene que pasar, como a todo el mundo, y muchas cosas son inevitables porque son imprevistas o porque no dependen sólo de nosotros. Pero el aprendizaje siempre será experiencia.

Vivir es asumir riesgos y por eso vivir vale la pena.

Entonces, ¿para qué sirve tener miedo? Muy simple: para no moverse, no actuar, no cambiar, no aprender, no crecer, no arriesgarse, no vivir... y usar el miedo como una justificación inverosímil aunque comúnmente aceptada. (Hago uso consciente de este adverbio por sus sinónimos que, entre otros, presenta la palabra *común*: vulgar, corriente, ordinario, grosero, zafio, servicios, retrete, water, ...).

"Un error no se convierte en verdad por el hecho de que todo el mundo crea en él"
Mahatma Gandhi

Aunque parezca mentira -dada la realidad que nos rodea- todo cerebro humano normalmente constituido nace programado para huir del dolor y acercarse al placer, sea por mera supervivencia. El mío está tan adiestrado a pensar positivamente, que en ningún momento viene a mi mente la idea o pensamiento de que pueda ocurrir algo malo, peligroso, etc. Será porque tengo la creencia de que "a mí no puede pasarme nada malo". (Y si me pasa es porque algo tenía que aprender. O porque está fuera de mi control.) Simplemente me lanza a la acción. Si la acción es desconocida, es decir, algo nuevo, me predispone a hacerla con precaución, despacio, con cautela, con organización, con gente preparada e infraestructura adecuada en su caso, pero a hacerla.

Ello me ha permitido vivir experiencias fabulosas, aventuras increíbles, salir airosa y sin ningún percance de situaciones muy comprometidas en las que yo misma me he metido y, lo más importante, conocerme mejor a mí misma y alejar cada vez más el horizonte de mis limitaciones. Como suelo decir, mi imaginación no conoce límites y mi atrevimiento carece de fronteras. Doy gracias a Dios por ello continuamente. Sólo por todas las cosas que he vivido ya vale la pena haber venido a este Paraíso.

Cuando abres tu conciencia, cierras tus miedos.

¿Y qué tal te va a ti en tu vida? ¿Estás a gusto y te lo pasas bien contigo mismo/a? Pues si es así, te felicito. Si no, habrás de replanteártelo, porque no sabes lo que te estás perdiendo!

Te regalo esta bonita metáfora: es cierto que cuando alguien dice: ¡me moriría de miedo! está haciendo honor a su verdad… es decir, a su programación.

El poder del miedo: MATAR

"La Peste se dirigía a Damasco y pasó velozmente junto
a la tienda del Jefe de una caravana del desierto.
¿ A dónde vas con tanta prisa? le preguntó el Jefe.
A Damasco. Pienso cobrarme un millar de vidas.
De regreso de Damasco, la Peste pasó de nuevo junto

a la caravana. Entonces le dijo el Jefe:
- ¡Ya sé que te has cobrado 50.000 vidas, no el millar
que habías dicho!
- No, le respondió la Peste, yo solo me he cobrado mil vidas.
¡El resto se las ha llevado el Miedo! "

Tony De Mello

Revisemos pues: a ti, ¿cómo te ha ido? ¿Cómo estás decidiendo vivir? ¿Cómo tienes etiquetadas tus sensaciones, tus emociones, tu vida? ¿Llevas una vida excitante, apasionante, divertida? ¿O has elegido lo contrario…?

El miedo te convierte en víctima.
En el Universo no existe el miedo.
No es una Ley Natural.

Hay quienes tienen tal confusión mental, que creen que el miedo es conveniente para evitar un peligro. Todo lo contrario: el miedo bloqueará tu respuesta para hacer frente al peligro, si es que existe realmente. Habría que definir lo que uno considera peligroso, porque hay quien ve peligro hasta en su sombra. El miedo es un gasto inútil de energía malgastada en tener miedo en lugar de usarla en hacer lo que hay que hacer. Jamás el miedo trajo la felicidad, la salud, la paz, la alegría, el amor o la prosperidad. Entonces, ¿para qué sirve? Y si no sirve para nada más que para estar mal, ¿cómo es que la gente sigue tan aferrada a sus miedos? Algo deben conseguir con ello, sino no lo harían.

El miedo bloquea la atención, impide pensar y si no podemos pensar, nos puede pasar cualquier cosa. Es el propio miedo el que nos convierte en víctimas vulnerables, ya que esa actitud mental genera automáticamente una sensación física de indefensión, impotencia y debilidad. El miedo jamás te ayudará a solucionar tus problemas, ni a conseguir tus objetivos, ni a ser feliz, ni a llegar a ninguna parte. Es contrario al amor, al amor a la vida y al amor a uno mismo. Porque el amor da fuerza. El miedo la quita. El amor da alas para volar y mirar hacia arriba, para alzarte sobre cualquier cosa, porque el amor es la luz. El miedo es la oscuridad: un horrible peso que siempre te empujará hacia abajo, impidiendo moverte, bloqueando tu energía y tu impulso vital. Procura pues acabar con tus miedos antes de que ellos acaben contigo.

Haz tuyo para siempre este mensaje, que te transmito por boca de Aldous Huxley, con mi deseo de que sea el lema que defina tu vida, de forma clara y diáfana, a partir de hoy:

"El amor ahuyenta al miedo y, recíprocamente el miedo ahuyenta al amor. Y no sólo al amor el miedo expulsa; también a la inteligencia, la bondad, todo pensamiento de belleza y verdad, y sólo queda la desesperación muda; y al final, el miedo llega a expulsar del hombre la humanidad misma."

Tú, como todo Ser Humano Perfecto, naciste sin miedo, sin limitaciones, sin mentiras, sin historias, como un libro en blanco… sobre el que han escrito todos menos tú ¿cierto o no? Entonces, pregúntate: ¿de quién has heredado tus miedos y todo lo demás? ¿Quién o quiénes te lo enseñaron? ¿Dónde y cómo los aprendiste? ¿Para qué los repites? ¿Qué te aportan? ¿Qué/cuánto te cuestan? Bien, pues por el mismo precio puedes olvidarlos y reaprender todo lo contrario. A tu cerebro le va a dar igual. Siempre te producirá las sensaciones y emociones que tú le programes con tus etiquetas y pensamientos.

"No hay temor en el Amor. El Amor destruye el temor.
El temor tiene tormento y aquel que teme no ha sido perfeccionado en el Amor."
1, Juan, 4:18

En la infancia no tenías escapatoria ni defensa posible, a no ser la de tu propio espíritu, en cuyo caso no tendrás nada o muy poco que aprender de lo que hablo en este libro, pero si el entorno tuvo más poder sobre ti que tú mismo/a, piénsalo ahora, toma conciencia, date cuenta, porque ya no eres un infante vulnerable y se te están acabando las excusas.

Repito por si no te ha quedado claro: del mismo modo que aprendiste esa programación, puedes desaprenderla y aprender otra distinta, más útil, actualizada y necesaria para tu vida adulta, que te proporcione experiencias gratas y enriquecedoras, y siempre por el mismo precio...

SOBRE EL TEMOR Y EL AMOR...

"El temor es la energía que contrae, cierra, capta, huye, oculta, acumula y daña.
El amor es la energía que expande, abre, emite, permanece, revela, comparte y sana.
El temor cubre nuestros cuerpos de ropa; el amor nos permite permanecer desnudos.
El temor se aferra a todo lo que tenemos; el amor lo regala.
El temor prohíbe; el amor quiere.
El temor agarra; el amor deja ir.
El temor duele; el amor alivia.
El temor ataca; el amor repara.
Cualquier pensamiento, palabra o acto humano se basa en una emoción o la otra.
No tenéis más elección al respecto, puesto que no existe nada más entre lo que elegir.
Pero tenéis libre albedrío respecto a cuál de las dos escoger."

Extraído de *"Conversaciones con Dios"* - Neale D. Walsch

Con toda la extensa experiencia de tener miedos, -lo cual parece ser un aprendizaje mayoritario-, y dado que el cerebro sólo sabe obedecer a la programación recibida, el cableado neuronal y sus correspondientes sinapsis está ya más que preparado y automatizado para general la respuesta bioquímica necesaria para generarte la sensación que llamas "miedo". (Si algún día se te olvida, no tienes más que mirar a tu alrededor y volver a copiar del que tengas más cerca…).

Por lo tanto, para usarlo algo mejor, ya que está preparado y a tu disposición, te voy a regalar unos miedos nuevos, para variar, porque imagino que debe ser muy aburrido estar toda la vida con los mismos miedos a cuestas; al menos, vamos a tratar que sean algo más originales:

Ejercicio: A practicar diariamente a partir de ahora…

“Los 7 miedos de Inma Capó”

1) El primer miedo y más importante que hay que tener y practicar cada día: miedo a no hacer todo aquello de lo que somos capaces.

2) Miedo a la horrible sensación que debe producir el arrepentimiento por lo que no se ha hecho y por lo que no se ha sido, cuando tenemos todo el potencial divino dentro de nosotros mismos. Y sólo una vida para lograrlo.

3) Miedo a no usar nuestros infinitos recursos, sino nuestras infinitas excusas.

4) Miedo a vivir como víctimas de condicionantes externos, con los que no hemos nacido.

5) Miedo a abandonar nuestros sueños porque algún envidioso nos dijo que soñar era de locos.

6) Miedo a escuchar opiniones ajenas en lugar de escuchar nuestras propias respuestas internas.

7) Miedo a dejar de ser nosotros mismos para ser lo que los demás quieren que seamos, porque si vivimos así, en verdad hemos perdido el norte de nuestra vida.

Espero y deseo que te sean útiles a partir de hoy.

“No mueras con la terrible sensación de que tus miedos fueron

más fuertes que tus sueños”

Y en este esperpéntico teatro, además del papel de víctima que nos han adjudicado a todos y que hemos aprendido muy bien, también hemos heredado otros muchos roles, tantos, que hemos perdido el norte de nuestra vida y el sentido de nuestra propia identidad única y divina.

A fuerza de repetición y copia, uno de los más celebrados socialmente, el que más adictos tiene, el que mejor nos sale y que más aplausos y bises recibe es:

HUIR DE LA RESPONSABILIDAD

"Llamamos destino a todo cuanto limita nuestro poder"
Ralph W. Emerson

Nada más fácil, cómodo y gratuito que echar la culpa a Dios, a los elementos, a los demás o a la sociedad de todo cuanto nos ocurre. El Ser Humano tiene tanto poder que hasta puede elegir dárselo a los demás, delegarlo a diestro y siniestro o, simplemente, decidir no usarlo. Con ello potencia su victimismo ("pobre de mí") y se vuelve impotente, inferior, pero como hay tantos alrededor haciendo lo mismo, no se nota demasiado. A eso se le llama también "ser normal". Yo lo llamo ser ignorante, cómodo e irresponsable.

Porque en cuanto has delegado tu poder y tu responsabilidad sobre ti mismo, has renunciado a tu más preciado tesoro: tu libertad. Una persona sin libertad es un títere y mientras haya títeres, habrá titiriteros.

Pero es tan cómodo, que un gran número de gente escoge esta alternativa. Rechazar el poder personal parece ser la ocupación de la mayoría. Porque aceptar el poder significa aceptar la responsabilidad sobre nuestra vida, sobre nuestras elecciones, sobre nuestros actos, sobre nuestros pensamientos, sobre todo lo que nos ocurre, y entonces no podríamos culpar a nadie más de lo que nos pasa. ¡Vaya por Dios! Y, ¿qué haríamos? ¡Con lo fácil que es desahogarse y lo bien que se siente uno cuando culpa a Dios, al destino, a su familia o a la sociedad de todos sus males! Eso no sirve para nada, por supuesto, y nunca soluciona nuestros problemas, pero como lo hace todo el mundo, pues no vamos a ser diferentes, ¿verdad? Rechazar la responsabilidad se ha convertido en un juego de sociedad muy apreciado: "cuantos más seamos más nos reiremos"... aunque en este caso sea para echarse a llorar.

**"¡Come hierba: cien millones de vacas
no pueden estar equivocadas...!"**

Sigamos viendo ejemplos de huida feroz de la responsabilidad. En mis veinte años de trabajo en IBM, diariamente me enfrentaba a situaciones de esta índole. Ante cualquier imprevisto, se organizaba una reunión, además de las que ya teníamos programadas diariamente. Había tantas reuniones que apenas nos quedaba tiempo para trabajar. Cada reunión era una demostración perfecta del tema que nos ocupa: "yo envié una nota a fulanito y tengo aquí una copia, así que..."; "la culpa es de tal departamento por esto o

aquello"; "yo ya dije, con copia a todo el mundo, que esto podía pasar"; "a mi no me miréis, que yo no he sido, aquí está el papel que lo demuestra, la culpa es de..." y así uno tras otro, sin llegar a ninguna parte. Yo solía decir que en lugar de una fábrica de ordenadores aquello parecía una fábrica de paraguas, pues todos trabajaban para protegerse y cubrir su tejado, por si acaso. Por cierto, la fábrica se cerró. ¿Casualidad o causalidad?

Como llevamos tantos siglos de práctica, somos auténticos expertos en encontrar explicaciones para rechazar nuestra responsabilidad. Somos extraordinarios prestidigitadores en el arte de extraer justificaciones de nuestra inagotable chistera cerebral. *"Tú puedes, pero yo no"* ¿Te suena esta excusa? Pues a mí sí, la llevo escuchando toda mi vida. Muy útil para conseguir que los demás hagan las cosas por ti, ya que tú "no puedes" pero los otros sí. Muy cómoda.

Y esas otras de "la culpa la tiene la sociedad", "toda la culpa es del gobierno", "los americanos tienen la culpa de todo", "mi jefe es el culpable", "la culpa es de mis padres que me educaron así", "mi marido es el culpable de todo lo que me pasa"... no están mal, ¿eh? Independientemente de la irresponsabilidad que se pueda esconder tras esas frases, el caso es que con ellas estamos dotando a los demás de un poder que nosotros no tenemos.

¡Señoras y señores!: recibamos con un fuerte aplauso a la socorrida, cómoda y no menos útil **"incultura de la justificación."**

Cuando culpo a alguien, cuando pienso que "la culpa es de ellos", significa que ellos hacen cosas que yo no puedo hacer o no me creo capaz de hacer. Luego, asumo que soy impotente y dependiente, es decir, inferior. Si ellos son los culpables, significa que yo soy la víctima. Nuevamente asumo el rol de impotencia e incapacidad, por lo que me coloco por debajo de "ellos" (sean quienes sean) adoptando una posición de dependencia, posición de perdedor. Todo muy cómodo y práctico, por eso es tan apreciado en la sociedad. Las víctimas suelen tener a la mayoría de su parte, obtienen su simpatía y compasión, y puede que incluso obtengan admiración y apoyo si saben interpretar bien su papel sin perecer en el intento.

La huida de la responsabilidad sobre uno mismo y sobre la propia vida, está muy bien alimentada por un gran invento: la compasión. Primero se convierte al ser humano en una débil y miserable víctima, y luego se nos enseña a que tengamos compasión de ella y entre todos paguemos para mantener su fingido o real desvalimiento y falta de preparación. Esa socialmente celebrada compasión conmiserativa, de raíces eclesiásticas -que ya vemos a donde nos ha llevado- debemos sustituirla por comprensión, la lástima por enseñanza, la piedad por un buen ejemplo, la pena por acción positiva, la misericordia por planes o proyectos prácticos y útiles, la caridad por educación y preparación adecuada.

Al mismo tiempo, las personas que se compadecen y te dicen "pobrecito", se sienten útiles e importantes con su papel de buena persona, tras comprobar una vez más que todo sigue tan mal como siempre y que ellos no son los únicos. Y todos tan contentos.

(Te aconsejo leer el libro "*Mapas para el éxtasis*" de Gabrielle Ross, donde encontrarás un extraordinario estudio sobre el tema de la compasión, autocompasión y emociones adyacentes, como algo perverso, base del autoengaño y del chantaje emocional, y conducente a nada edificante ni útil para los adictos a la misma.).

"Es amigo mío aquel que me socorre, no el que me compadece"
Thomas Fuller

Pregunto: además de para perder energía, poder y dignidad humanas, y correr el riesgo de dejar huellas psíquicas enfermizas, ¿para qué sirve todo eso? ¿te conduce a alguna parte? ¿te ayuda a evolucionar, a resolver tus problemas, a aprender algo nuevo? Me temo que no. ¿Crees que toda mi compasión te ayudará a crecer, te servirá para algo, te estimulará, te potenciará, te motivará, te impulsará a cambiar? Yo no lo creo. Pero si tú lo crees así, aquí te regalo toda una serie compasiva para ir usando según necesidad, y como además no caduca, la puedes guardar durante mucho tiempo o incluso usarla con los demás:

Pobrecito/a;

Qué lástima;

Me das mucha pena;

Hay que ver que dura es la vida;

Paciencia y resignación;

Pues si yo te cuento lo mío...;

Que Dios te ampare;

Eso es ser humano;

Sufrir es normal;

Los hay que están mucho peor;

Hemos venido a este mundo a sufrir;

La vida es un martirio;

Esto es un valle de lágrimas;

Qué infierno;

Cada uno con su cruz;

No somos nadie;

Un amigo mío, -que en gloria esté- empezó como tú....

Táchese lo que no proceda e inclúyanse palmaditas en el hombro. Y si quieres los pongo al cuadrado para que te sirvan para más veces. (Y todo por el mismo precio...).

¿Y bien? ¿Ahora qué? ¿Te sientes mucho mejor que antes? ¿Te ha servido para algo? ¿Has aprendido algo? ¿Has solucionado algo? ¿Algo ha cambiado o mejorado?

Lo que hace falta es más acción y menos compasión e hipocresía inútil.

¿Crees que pasar a la acción, hacer algo útil, puede ayudarte a ti y a los demás? Pues eso es el libro que tienes en las manos. Y si quieres seguir compadeciéndote, usa tu compasión con los que se vean a sí mismos necesitados de ella. ¿No es eso lo que buscan? Pues eso será lo que encuentren.

Cada vez es más tangible y sonoro el clamor de todos los que estamos más que hartos de soportar la actual "ética" social del desvalimiento, de la carencia de recursos, de la pereza y la holgazanería, de la mala educación y el gamberrismo, como si encima los usuarios de tales males tuvieran razón, fueran "los buenos" y los que somos fuertes, trabajamos y aportamos a la sociedad, fuéramos "los malos."

Existe un consenso manifiesto en la aceptación de la "moral" de la nada: no aportar nada, no cambiar nada, no aprender nada, no ser nada, es decir, el vacío. Se ignora quizás la ofensa que con esa actitud se hace a los espíritus sensibles y a las mentes inteligentes.

> "Este lamento a escala cósmica de las personas inteligentes, ocurre cada vez que una fuente externa de valores cesa en sus funciones."
>
> A. Maslow - *"El hombre autorrealizado"*
>
> B.

En un Congreso en Valencia ("El retorno de la Utopía") cuyos ponentes, librepensadores, filósofos y científicos, amén de otras personalidades, aportaron un suculento manjar a nuestros hambrientos espíritus y mentes, se estableció el actual "pecado original": **la caída en la banalidad.**

Estoy totalmente de acuerdo. No hay más que mirar alrededor (aunque con distancia suficiente para evitar el contagio) y percibir la superficialidad, la nulidad y el desencanto, la insignificancia y banalidad existencial de una mayoría que ha elegido cómodamente el patético derecho a no ser nadie. Y aunque esa actitud se haya convertido en una moda de la decadente sociedad actual, ello no quiere decir en absoluto que sea lo normal o lo deseable. El estiércol, sea en gramos o en toneladas, nunca dejará de ser estiércol.

Lo considerado socialmente normal es contrario a lo óptimo, al proceso interminable de mejora que es la obligación de todo ser humano: para eso se le ha dado todo un infinito potencial a desarrollar, del cual sólo usa, en el mejor de los casos, entre un 7 y un 10%.

Igual que Milan Kundera habla de "*La insoportable levedad del ser*", yo hablo de la insoportable superficialidad de nuestra sociedad. Porque si eso no nos afectara a todos, tendría un pase. Pero el caso es que sí nos afecta a todos, moral, social y económicamente.

> "Para una crítica aguda de la ética del desvalimiento y el reemplazo de ésta por lo que podría denominarse la ética de la competencia y la confianza en sí mismo, véase Percy W. Bridgman, The Way The Things Are, 1959."
>
> (Citado por Thomas S. Szasz, *"El mito de la enfermedad mental"*)

> "¿Qué es más perjudicial que cualquier vicio? La compasión efectiva con todos los débiles y fracasados -el cristianismo..."
>
> F. Nietzsche - *"El Anticristo"*

Como muy bien dice Nietzsche, la "caridad cristiana" ha cumplido muy bien la función social prevista. La compasión nunca ayudó a crecer a nadie, lo mismo que la ayuda constante o el proteccionismo, que no son más que otras formas de injerencia en las vidas ajenas, y las mejores herramientas para fabricar y mantener seres débiles e inútiles, cuyo coste pagamos entre todos los demás.

La caridad no tiene nada que ver con la compasión, tal como la entendemos aquí. Hablemos de un amor que se alegra y comparte, (con pasión...) al cual los griegos no lo llamaban *eros*, sino *philias*. Más tarde, los judíos que hablaban griego para que la gente los comprendiera, lo llamaron *agapé*. Los latinos lo tradujeron por *caritas* y nosotros por caridad. (Véase *"La felicidad, desesperadamente"*, de André Comte-Sponville). Es así cómo del amor que se alegra y comparte hemos acabado en sentir lástima o piedad y dar limosnas.

> "Los hombres hacen lo que se entiende por una buena acción, un acto de valor o caridad, en gran parte como si quisieran pagar una multa para no ser señalados con el dedo."
>
> Ralph W. Emerson - *"Confía en ti mismo"*

También hay un concepto de compasión que entraña la empatía, o más bien, la conexión con la emoción del otro. Imagínate pues que trabajas en relaciones de ayuda y tienes una cita a las 09'00 con una persona que tiene una profunda depresión. A las 12'00 tienes una consulta con una persona que quiere suicidarse... Pues te aseguro que si compartes sus emociones, no llegas vivo a la hora de comer.

Si quieres ayudar a una persona que tiene miedo, tú no puedes sentirlo, porque no vas a poder ayudarla. Si una persona se pone a llorar y tú, por compasión, acabas llorando con ella, ¿crees que la vas a poder ayudar? Y, ¿cómo sabes que no se está autocompadeciendo y recreándose en su dolor? Hay que tener un cuidado exquisito y técnicas de apoyo para tratar con la gente. El no hacerlo así y no tener preparación adecuada, da como resultado que la mayoría de asistentes sociales y otros profesionales en relaciones de ayuda acaben enfermos y con depresión al poco tiempo de iniciar su trabajo, con la consiguiente carga para la seguridad social, o sea, nuestros bolsillos. Si te involucras emocionalmente no puedes ayudar en absoluto. Y si además eres profesional, no te puedes permitir ese lujo: no te pagan para sentir, sino para comprender, analizar y ayudar.

**"El diablo nos da lo que deseamos;
Dios, lo que necesitamos."**

La compasión no es la solución. Nuestra compasión pocas veces, por no decir ninguna, piensa en qué es lo mejor para el otro, para que crezca y aprenda, sea fuerte y pueda valerse por sí mismo; por el contrario, sólo piensa en lo bien que nos sentiremos nosotros, en lo buenos que somos, en que nos estamos ganando el cielo y lo bien que estamos quedando ante nosotros mismos o los demás. Y no tenemos más que mirar a nuestro alrededor para ver los resultados de ello. La compasión se creó para que el Sistema funcione: que los pobres no salgan de pobres para que los ricos tengan quien les sirva o con quienes puedan hacer sus caridades. Y no me refiero solamente a los económicamente pobres, sino a lo que es peor: a los pobres de espíritu, a los pobres de conciencia, a los pobres de educación y conocimientos, a los pobres cuya única posesión es el drama de la ignorancia.

"Porque pobres tendréis siempre con vosotros
y podréis hacerles bien cuando queráis.;
pero a mí no me tendréis siempre.
(V. Marcos, 14.7)

Y, en efecto, se cumplió la profecía de Jesús,... porque sabía que entre todos haríamos lo necesario para que así fuera.

La mejor compasión es la educación.

Piensa un momento: ¿es la compasión sinceramente una actitud altruista? O tal como la conocemos, ¿no será una forma enmascarada de egoísmo? Siempre me acuerdo de "Plácido", aquella entrañable película de García Berlanga en la que se ve claramente el tema al que aludo, cuando se promociona la buena obra de "siente un pobre a su mesa" y las competencias que surgen para ver quien tiene el mejor "pobre"... ¡Qué bien sabía plasmar nuestro genial cineasta la sordidez e hipocresía de nuestra sociedad!

> "Y no me digáis que tengo el deber de prestar mi apoyo a todos los pobres. ¿Son ellos mis pobres? Te declaro, ¡oh, filántropo tonto!, que me duele el duro, la peseta o los cinco céntimos que doy a hombres que no me pertenecen y a los cuales no pertenezco. Hay una clase de personas a quienes estoy ligado por toda la afinidad espiritual; por ellas iré a la cárcel, si es necesario; pero vuestras diversas caridades populares, la educación en un colegio de necios, la construcción de lugares de reunión para el vano fin a que muchas se dedican ahora, las limosnas a los tontos y a los millares de sociedades de socorro (aunque confieso con vergüenza que a veces sucumbo y doy el duro); este es un duro maldito que poco a poco tendré la hombría de negar."
>
> Ralph W. Emerson - *"Confía en ti mismo"*

Ese tipo de actitud no sirve más que para conseguir que las cosas sigan igual: no estimula la generación de recursos propios, ni el valerse por uno mismo, ni la autoestima, ni la fuerza, ni la energía; más bien al contrario, humilla y envilece al compadecido, y creo que debió inventarse precisamente con tal propósito: disolver el poder y la fuerza interior del Ser Humano hasta convertirlo en una piltrafa espiritual, un pelele manejable.

La única forma de ostentar el poder y estar "por arriba" es quitárselo a los demás y colocarles "por debajo" y la fórmula magistral es pisotear su orgullo, su autoestima, eliminar su libertad y mantenerles pobres, infelices y, sobre todo, ignorantes, ergo, impotentes, envilecidos y humillados. Anestesiados, en suma, para que no molesten. Para ello se les dará todo lo que pidan, drogas incluidas, atención gratuita, subvenciones, prebendas y privilegios, todo ello aderezado con su dosis de compasión para que se queden como y donde están.

Fortaleces a alguien cuando le apoyas, lo animas, lo estimulas a que se valga por sí mismo; pero lo empequeñeces, destruyes y envileces si le ayudas demasiado y haces las cosas que él tendría que estar haciendo para crecer, porque entonces estás ocupando su lugar, lo conviertes en un inútil, no le estás acicateando a que extraiga sus propios recursos, crezca y se haga fuerte, es decir, se independice de ti y no te necesite. Porque es mucho más fácil dar que enseñar a conseguir: eso es lo que nos han dicho que hay que hacer y así nos sentimos bien con nosotros mismos, somos "buenos". Pero ¿qué le está pasando al otro mientras tanto? ¿Qué está cambiando en su vida, en su mente, en sus comportamientos? Nada.

La compasión coloca al compadecido por debajo del que le compadece, creando una relación de "ganador-perdedor." Y como el compadecido puede estar obteniendo lo que necesita, es decir, cubriendo sus necesidades básicas, nunca se preocupará por cambiar, despabilarse, sacar recursos por sí mismo, crecer en suma. ¿Para qué, si siempre habrá alguien que se preocupe por él? Mientras el papel asumido de víctima le siga funcionando, seguirá igual. Teniendo cubierta su supervivencia, y dado su bajo nivel de desarrollo intelectual y espiritual, no tiene en el cerebro ningún reto o desafío que le estimule a cambiar, ya que los que deberían provenir del entorno se han convertido en todo lo contrario: en apoyo y aplauso a su bajeza moral y social. Como -¡increíblemente!- eso está socialmente aceptado y apadrinado, tampoco genera ningún sentimiento de vergüenza de sí mismo que le pueda impulsar a hacer algo distinto. Al mismo tiempo que acepta y se acomoda a su condición, se mina su autoestima, con lo cual cada vez tendrá menos fuerza interior, así que el proceso de deterioro humano está garantizado. Pues flaco favor le estamos haciendo compadeciéndole. ¡Y cuánto le cuestan estos individuos al erario público, o sea, a todos nosotros!

No demos peces: enseñemos a pescar.

La comida se come y desaparece; el dinero se gasta de inmediato (no siempre en comida, precisamente) y la persona socorrida se ha quedado igual que antes. No ha aprendido nada. No ha crecido nada. No se ha solucionado nada, nada ha cambiado. Nosotros nos hemos

quedado tan contentos en nuestro fuero interno habiendo dado nuestra limosna diaria, y satisfaciendo nuestros loables sentimientos piadosos y caritativos, confiando en que Dios nos lo premiará, pero realmente no le hemos ayudado, simplemente nos lo hemos quitado de encima; al cabo de un rato volverá a tener hambre y volverá a necesitar ayuda y a pedirla. Y así eternamente.

¿Y a dónde conduce todo eso? A que unos se sientan bien con su papel de semi-cómplice caritativo a costa de los que han aceptado desempeñar su papel de pobre semi-víctima en este tragicómico sistema. Todo está previsto y programado para que las cosas no cambien. Y no hay que olvidar la cantidad de puestos de trabajo que se han inventado para seguir ayudando a que las víctimas se queden donde están. (Servicios sociales, ayuda a la drogadicción,... -sí: 'ayuda a' en lugar de 'lucha contra'-...). No hay mal que por bien no venga. Y que siga el teatro.

La compasión es el alimento de los débiles.
Cuanto más les alimentes, más débiles se harán.

Cada acto compasivo de esta índole no sirve más que para mantener en su puesto a la víctima y asegurarnos por todos los medios que no se va a mover de su sitio. Recuerda lo que has leído de Dostoievsky, cuando se refiere a Jesús con respecto del hombre: ...*"le tenías en tan alto aprecio que actuaste como si no debieras tener compasión de él..."* ¡Eso es exactamente! A mayor aprecio, menor compasión, ya que el aprecio eleva al otro, poniéndole a un mismo nivel, mientras que la compasión lo rebaja y denigra, empequeñeciéndole todavía más ante sí mismo. Y también, en esa misma obra, añade: *"Cuán terrible y penoso es para un hombre desgraciado que todo el mundo empiece a mirarle con ojos de bienhechor."* No es lo mismo decirle a alguien "pobrecito..." que decirle "¡tú puedes, tú vales, tú mereces, tú eres capaz!"

Viene al caso la célebre anécdota que se cuenta del no menos celebérrimo Baudelaire. En una ocasión, un pobre pedía limosna tumbado sobre unos escalones a la puerta de la Iglesia y al pasar por su lado hizo el consiguiente ademán pedigüeño hacia el escritor. Baudelaire, sin decir nada, le propinó un puntapié, sin que el pobre se moviera; luego otro, otro y otro más, hasta que al fin el pobre se quejó y se levantó airado para encararse al hombre que así le maltrataba. En ese momento Baudelaire le miró y le dijo: "¡Así tienes que estar, al mismo nivel que yo, ahora sí eres merecedor de mi dinero!" Y le dio su limosna junto con una gran moraleja que todos deberíamos aprender.

> "No sólo hemos estado evitando el problema de la responsabilidad y la voluntad, sino también sus corolarios de fuerza y coraje."
>
> Abraham Maslow - *"El hombre autorrealizado"*

Conocí en una ocasión a un grupo de gente joven, automarginados, viviendo de acá para allá, de estación en estación, de albergue en albergue, en la calle, pidiendo y recibiendo, sin preocuparse por buscar un trabajo, estudiar, o hacer algo útil para salir de su situación, perdiendo su vida en autodestruirse lamentablemente. No sé de dónde, pero todos tenían dinero para tabaco y "porros". Cuando les pregunté por qué no buscaban otras opciones o

alternativas en sus vidas, dijeron: "¿para qué? Para eso están los servicios sociales, los albergues y la caridad; y si te vas al país vasco y te empadronas allí, al cabo de dos años te dan un piso gratis, así que ¿para qué me voy a preocupar?" (Con un censo de tal calidad, no me extraña lo que les ocurre a los de ese rinconcito norteño. No es para menos. Todo sea por conseguir votos a cualquier precio.)

Cuando les hice ver que se estaban aprovechando de la sociedad, sin aportar nada a cambio, dijeron que no tenían por qué aportar nada, que eso no era asunto suyo y que al fin y al cabo ellos estaban así por culpa de la sociedad. Todo ello entre risas y comentarios más o menos procaces y de mal gusto, criticando además a los servicios sociales que intentaban ayudarles. Yo también lo intenté, pero no se dejaron, no querían cambiar, estaban muy cómodos así, sin ninguna responsabilidad. No se puede ayudar a quien no quiere ser ayudado, porque de donde no hay, no se puede sacar. Pues bien: quién no aporta no tiene derecho a reclamar, según me han dicho...

> "Las actitudes discriminatorias contra prácticamente todos los grupos, se han hecho lugares comunes, con la única rivalidad de las personas que buscan sacar ventaja del hecho de presentarse como víctimas."
>
> John Chaffee - *"El poder del pensamiento"*

> "Las personas que sufren de una incapacidad física, y aquellas que, por cualquier razón, rehúsan participar en el juego (v.gr., se niegan a trabajar), son también inútiles para la sociedad y, en realidad, constituyen un pasivo para ella. Si es así, ¿por qué las sociedades humanas toleran tales incapacidades?"
>
> Thomas S. Szasz - *"El mito de la enfermedad mental"*

Creo que nuestros impuestos están muy mal administrados si van a parar en ayuda de semejantes lastres, cuando hay tanto niño falto de lo más indispensable: una buena educación y una buena nutrición. Si se permite que esta situación se mantenga, es porque al Sistema le interesa que las cosas no cambien. Porque, de hecho, existen miles de soluciones para evitarlo. Y cuanto más tiempo pase, más drásticas tendrán que ser éstas sino queremos llegar al colapso total.

"A los que tienen les será dado, y a los que no tienen les será arrebatado incluso lo que tienen..." Creo que estas palabras de Jesús no pueden ser más elocuentes. Igualmente recordemos cuando Jesús maldijo y secó la higuera porque no daba fruto... ¿Por qué lo hizo? Muy sencillo: estaba castigando uno de los pecados capitales primigenios, el pecado de **acidia**.

Antiguamente los pecados más graves, considerados como "capitales" eran más de 7, pero al parecer, San Agustín aglutinó el de **acidia** junto con el de "pereza" para mantener el número 7 por ser el número cabalístico y esotérico por excelencia. Acidia significa no usar los recursos, talentos, dones y capacidades que Dios nos ha concedido, no emplearlos y por lo tanto no agradecerlos, no devolverlos multiplicados -como es nuestra obligación- no producir, no aportar, no trabajar, ser un vago, un holgazán, no dar fruto y por lo tanto, ser un aprovechado e inútil, un lastre para la sociedad. Maslow lo indica igualmente en su obra *"El hombre autorrealizado"*: *"Los teólogos acostumbraban a emplear la palabra acidia para describir el pecado de quien no hace con su vida aquello que sabe que podría realizar."*

No sé a ti, pero a mí los "acidiosos" no me dan ninguna lástima. *"Faber quisque fortunae sua"* es decir, "Cada ser humano es artífice de su propia fortuna". (Y de su karma, de paso.) Son o deberían ser responsables, puesto que son adultos. Pero como muchos adultos, se autocompadecen, se conforman o se quejan y culpan a los demás de lo que les pasa. Pues allá ellos, tienen lo que buscan y lo que merecen. Lo peor es que los mantenemos con nuestros impuestos, cuando podríamos invertir todo ese capital pasivo en cosas mucho más productivas, como por ejemplo en educación y formación obligatoria y gratuita para todos y cada uno de los habitantes que pueblan nuestro país, sin excepción alguna. Esa si que sería una inversión útil y beneficiosa para la sociedad, en lugar de la ignominiosa ignorancia colectiva que nos invade.

Ser adulto = ser responsable e independiente.

Si quieren comida y techo, tienen que aceptar unas reglas, unos compromisos, unas condiciones: aprender un oficio, estudiar, trabajar para ganarse el pan con el sudor de su frente y no del de enfrente, no permitiendo así que nadie estuviese en la calle pidiendo ni deambulando, ni dedicándose a actividades denigrantes, autodestructivas y/o delictivas, que al final sufrimos y pagamos entre todos. Todo individuo tendría que pasar por un aprendizaje o reciclaje obligatorio, una formación adecuada a sus características y capacidades que le ayudase a salir de su asumido estado de paria social y que le permitiese vivir dignamente por sí mismo, al mismo tiempo que elevase su autoestima y le ennobleciera un poco ante sí mismo. El puesto al que todo el mundo tiene derecho en la sociedad, hay que ganárselo. El respeto y la consideración también. La sociedad somos todos, ¿no? Si queremos pedir, tenemos que aportar; si queremos quejarnos, tenemos que actuar.

> "Algunas reglas bíblicas no sólo fomentan la dependencia; también sientan las bases para utilizar la falta de previsión y la incompetencia como armas para coaccionar a otras personas y así lograr que ellas satisfagan nuestras necesidades."
>
> Thomas S. Szasz - *"El mito de la enfermedad mental"*

> "Sartre tildó de "mala fe" cualquier esfuerzo encaminado a negar que somos responsables de nuestros actos, y veía en la religión, o en la fe religiosa, a uno de los principales culpables."
>
> Lou Marinoff - *"Más Platón y menos Prozac"*

Este estado de cosas, este esperpento sociocultural del que todos somos culpables en parte, se apoya en la permisiva y cómoda pasividad que tácitamente hemos camuflado bajo el pseudónimo de "tolerancia", lo cual no es más que una forma de enmascarar nuestra falta de coraje para enfrentarnos a una realidad que nos molesta y que rechazamos, pero ante la que decidimos sentirnos incapaces de actuar, porque "no es cosa nuestra". Y tan responsables son unos por la acción como los demás por la inacción. Hemos creado una sociedad acomodaticia que ha confundido tolerancia con pasotismo, indulgencia con cobardía. Y ten en cuenta el dicho: "*el silencio de los buenos ante el mal, equivale a la complicidad*"

"Lo más atroz de las cosas malas de la gente mala,
es el silencio de la gente buena"
Mahatma Gandhi

Según nuestro diccionario oficial, ***tolerar*** se define como **"*sufrir, llevar con paciencia; resistir, soportar; permitir algo que no se tiene por lícito sin aprobarlo expresamente*".**

Nuestra tan aclamada tolerancia no es más que sinónimo de conformismo, de pasividad, de indiferencia, es decir, de una grave falta de compromiso cívico, social y universal. Otra etiqueta más con la que excusar nuestra comodidad y eludir nuestra parte de responsabilidad y actuación, maquillándola con tintes de moderna bondad. Es la llave socialmente aceptada que cierra el combustible para pasar a la acción. ¿Fue acaso Jesús tolerante con los mercaderes del templo? ¿No hizo siempre lo necesario para obrar con justicia? ¿Por qué entonces hemos de ser nosotros tolerantes con todos esos "mercaderes" que invaden tanto nuestros templos externos como internos? Jesús nos mostró que hay unos momentos para tolerar y aguantar, y hay otros momentos para denunciar y actuar. Existe una gran diferencia entre aceptación y resignación. La misma que hay entre el respeto y el miedo.

La palabra "tolerancia" también se usa de forma indiscriminada e inconsciente, ya que si yo soy tolerante es porque me sitúo en un lugar muy por encima de los demás, a los que benignamente "tolero", siendo así sinónimo de condescendencia. Nuevamente se coloca al tolerado por debajo del tolerante, creando una vez más una situación ganador-perdedor. Y se ha demostrado que ello tampoco conduce a ninguna parte, ni a cambiar nada ni mejorar nada, sino al contrario, a tolerar que todo siga igual. Se exige tolerancia a una mayoría sana en favor de una minoría insana, aunque creo que cada vez estamos más cerca en número los unos de los otros.

> "Esta tolerancia y esta *largeur* del corazón que 'perdona' todo porque 'comprende' todo es siroco para nosotros. ¡Es mejor vivir en el hielo que entre modernas virtudes y otros vientos del sur!"
>
> F. Nietzsche - *"El Anticristo"*

Se usa la tolerancia como una concesión a lo negativo y nocivo, a la vulgaridad y a la bajeza moral, a la mala educación, a la necedad y la ignorancia supina, a la falta de compromiso personal y social, y al uso indiscriminado del libertinaje irresponsable, lo cual, como mínimo sería antidemocrático, ya que, según los cánones de la democracia griega primigenia, todos los ciudadanos debían ser iguales, no en cuanto a personalidad, por supuesto, sino en cuanto a igualdad de derechos versus igualdad de deberes. Parece ser que es más fácil y cómodo reclamar lo primero que acordarse de cumplir lo segundo. Como mínimo, me parece irracional, injusto y carente de la más mínima ética. La única ética que reina por doquier es la del pasotismo y la del conformismo, solo que llamándole "tolerancia" queda más camuflada nuestra cobardía. Como diría Emerson, "*La sordera, la completa ceguera, el gran error que contempláis existen únicamente gracias a la tolerancia, a vuestra propia tolerancia.*"

Si quieres usar tu compasión de forma positiva, hazlo tal como dice la palabra: **CON PASION**. Actúa con pasión, enseña con pasión y si quieres ayudar, ayuda con pasión, pero de forma inteligente y útil. ¡Vive con pasión! Practica una con-pasión eficaz y productiva. Tienes millones de niños inocentes que necesitan ayuda y -mal que nos pese- un sin fin de temas sociales en los que puedes participar. El Planeta te necesita. Pon tu pasión al servicio de quienes realmente sean merecedores de ella para que tu energía se vea multiplicada ciento por uno. Como dijo Jesús en sus parábolas, hay que sembrar en terreno fértil y no echar perlas a los cerdos.

"NO DÉIS LO SANTO A LOS PERROS, NI ECHÉIS VUESTRAS PERLAS DELANTE DE LOS CERDOS, NO SEA QUE LOS PISOTEEN, Y SE VUELVAN Y OS DESPEDACEN".

Y siguiendo con la huida de la responsabilidad y su corolario, la incultura de la justificación, he aquí el más útil de los inventos humanos, después del de la rueda: echar la culpa de todo lo que nos pasa a nuestros padres -la tengan o no, eso es lo de menos-. No sé a quién se le ocurrió la idea y si la patentó a nivel mundial, pero el caso es que ha sido y sigue siendo sumamente eficaz.

Ello nos permite asesinar, violar, fumar, beber, drogarnos, deprimirnos, autodestruirnos, ser víctimas, ser incultos e ignorantes, robar, estafar, ser una escoria social y una carga para todos, y justificarnos diciendo que tuvimos una infancia desgraciada o que mis padres me educaron así, o que en mi casa pasaba esto o aquello... -todo sea en pro de la tolerancia-. (Siempre encontraré un psiquiatra que apoye y respalde mi historia). Los padres dirán a su vez que ellos también tuvieron lo mismo, y así hasta el infinito (no podremos preguntar a sus antepasados porque deben estar muertos). Y todo eso ¿a dónde conduce? Pues además de dar de comer a los psiquiatras y farmacias durante años, que son los únicos que se benefician, a ningún otro sitio, como no sea la cárcel, el hospital, el manicomio o el cementerio: ahí es adonde van a parar, más pronto o más tarde, todos los usuarios del estilo de pensamiento infantil causa-efecto.

Ese tipo de pensamiento erróneo e inmaduro, pero cómodo, es el fermento generador de "víctimas", tan desarrollado y apoyado en nuestra sociedad actual. El esquema funcional de dicho pensamiento se basa en pensar, por ejemplo: *"como yo nací en una familia marginal, yo soy también marginal y no hay nada que pueda hacer al respecto."* La repetición de ese pensamiento genera por ende la creencia de que se es así para siempre, por algún designio divino o algo parecido. *"Mis padres eran alcohólicos, y qué quiere que yo le haga...", "Mi abuela murió de cáncer, mi madre también y yo seguro que también moriré de cáncer..."*, con lo cual estamos generando en nuestro cerebro las órdenes necesarias para que la profecía se cumpla.

Tal forma de pensar (distorsión de la realidad) lleva a la víctima a mantener la disfunción en cuestión en lugar de tomar la responsabilidad sobre sus propios pensamientos y vida, y hacer algo al respecto para cambiar su situación. Para eso nos han dado el libre albedrío, o sea, el poder de decidir.

Sin embargo es muy fácil cambiar ese proceso letal. Tan fácil como tomar una simple decisión. No tenemos más que mirar también alrededor, esta vez para buscar los incontables casos contrarios. Como el pastor, hijo y nieto de pastores, que estudió por su cuenta hasta llegar a Catedrático de Universidad. Como Onassis, quien, de hijo de inmigrantes, descargando sacos en los muelles, acabó siendo uno de los hombres más ricos del mundo empezando desde cero. Jamás pensó: "como mis padres son pobres es normal que yo también lo sea." O igualmente Rosa Parks, Ted Turner, Bill Gates, Anthony Robbins, y tantos y tantos otros que lo único que han hecho ha sido ser conscientes de que su vida les pertenece a ellos exclusivamente y lo que hagan con ella es su sola, única y exclusiva responsabilidad. Y por supuesto todo lo que han conseguido y han creado, igual que muchos otros héroes anónimos en el mundo, no ha sido precisamente formando parte de la legión de seguidores de la Ley del Mínimo Esfuerzo, ni perteneciendo al Sindicato Internacional de Justificadores Profesionales.

Y como ese hábito de pensamiento viene apoyado por las clases médicas, entre otras, la persona pasa a formar parte del conglomerado de víctimas del pensamiento causa-efecto, es decir, culpar a los demás, a alguien ajeno a uno mismo de lo que le pasa, asumiendo el cómodo rol de una simple y tonta marioneta. Recordemos que en la Biblia se habla muchas veces de la responsabilidad personal sobre los propios actos y pensamientos. Citemos unos pocos ejemplos, de entre los muchos que hay:

"Cuando yo era niño, hablaba como niño, pensaba como niño, razonaba como niño. Al hacerme hombre, dejé todas las cosas de niño."

(I Corintios 13:11)

"En aquellos días no dirán más: 'los padres comieron las uvas amargas y los hijos sufren de dentera; sino que cada uno por su culpa morirá; quienquiera que coma las uvas amargas, tendrá su propia dentera."

(Jeremías 31:29-30)

"Si envío la peste sobre ese país y derramo en sangre mi furor contra ellos,
extirpando de él hombres y bestias, y en ese país se hallan
Noé, Daniel y Job, por mi vida -oráculo del Señor Yahveh-,
que ni hijos ni hijas podrán salvar; sólo se salvarán
a sí mismos por su justicia."
(Ezq. 14:12-21)

"Es como una especie de pacto con el diablo, en el que el alma de la persona se va entregando gradualmente a cambio de la fugaz satisfacción de hacer a los demás por responsables de los errores y desilusiones propios."

John Chaffee - *"El poder del pensamiento"*

¿Y qué ocurre en los casos en que los padres son unas bellísimas personas y los hijos eligen ser unos holgazanes y unos degenerados? ¿Y qué pasa cuando no tenemos padres a quienes culpar? Pues nada más práctico: empezamos a culpar a los planetas, a los demás, a

la sociedad, a Dios, a algún ancestro desconocido, al karma, a nuestro nacimiento, al destino, a la mala suerte y a todo lo que nuestra calenturienta imaginación nos ayude a encontrar. La cuestión es justificarse para no moverse, no cambiar, quedarse igual... de idiota. ¡Cualquier cosa tiene más poder sobre ti que tú mismo! Pues que no te pase nada…

¡Aleluya, por fin los científicos nos dan la razón a los que pensamos que no hay ninguna justificación para ser o estar mal! El tan controvertido tema de la genética, alegre e irresponsablemente usado hasta hoy para justificar y tolerar cualquier cosa, acaba de demostrar que todos somos iguales en el 99'98% de nuestros patrones genéticos, y que sólo ese 0'02% es el responsable del color de nuestra piel o de nuestros ojos, pero que el carácter y lo que hagamos en la vida tiene sus raíces en la educación y en las condiciones ambientales. ¡Chapeau!

Genéticamente pues, las razas no existen. Sólo existe la maravillosa, múltiple, variopinta y descontrolada Raza Humana.

Pero lo que no han tenido en cuenta los científicos es que no hay genes para el alma, para la mente, para la conciencia, ni para el espíritu con que venimos a este mundo y que es lo que en realidad somos cada uno de nosotros. Eso, lo que nos distingue de los animales y lo que rige nuestra existencia, esa diferencia que marca la diferencia, no puede verse en un ordenador ni catalogarse en una estadística. Empieza pues por darte cuenta de si tu alma está dormida o despierta, si tu conciencia te habla o la has amordazado para que no moleste, si tu espíritu es puro o lo has envilecido, porque esa sí que es la base de las diferencias humanas, de la maravillosa diversidad y unicidad individual dentro de la universalidad total.

> "¿Acaso hay mejor forma de librarse de una pesada carga que encasillar toda clase de infelicidad o mala conducta como una enfermedad, fruto de la genética, la biología o las circunstancias, y que por consiguiente escapa a nuestro control?
>
> Lou Marinoff - *"Más Platón y menos Prozac"*

Contesto a la cita anterior: no hay mejor forma. Tiene razón Lou Marinoff. Ya lo creo que la tiene. Tanto que, apoyando su moción, el Sistema se ha sacado de la manga y ha venido inoculando en la incauta población, la idea de que los vicios de siempre ya no lo son; por arte de magia, -¡oh prodigio!-, se han convertido en "enfermedades". Con ello, una vez más, usurpan la libertad de elección del Ser Humano, su libre albedrío; todo sea en pro de ayudarle a que no abandone el papel que se le ha adjudicado, o sea, el de pobre e ignorante víctima. Si fuma o se droga, no es porque sea capaz de elegir hacerlo, de decir sí o decir no: ¡es que está enfermo! ¿Será contagioso?

Sin embargo he podido hablar con personas que están "enfermas" de alcoholismo, siendo jóvenes todavía, y cuya respuesta ha sido esta, literalmente: *"yo soy alcohólico, siempre seré alcohólico y moriré siendo alcohólico*", así que ¿para qué insistir en que cambie su decisión si está muy contento con ella? Eso sí, quejarse, lamentarse, ir de víctima, llamar la atención, pedir la baja de la S.S. y ver si le dan una invalidez permanente por que no puede trabajar, eso también lo hace. Y a pagarlo los de siempre.

Nos han vendido muy bien la idea para sacar más dinero todavía al sufrido contribuyente con cuestaciones y otras colectas, tocándole el corazoncito para que no se dé cuenta del engaño. Por esa regla de tres todo el mundo prácticamente está enfermo de una cosa u otra y no vamos a ganar para hospitales. Y qué contentos deben estar los que han urdido semejante embuste: los laboratorios farmacéuticos y las corporaciones médicas, el Sistema, a fin de cuentas.

Esa falacia que nos han soltado, intentando, a fuerza de repetición, que pase a formar parte del sistema de creencias de la población -tan crédula como ignorante- es pura inconsciencia, burla, ofensa y escarnio del libre albedrío del ser humano, puro marketing e intereses creados, pura y dura tomadura de pelo. Es **"*el timo de la enfermedad voluntaria*".**

Veamos: una persona normalmente sana, a pesar de toda la información, ejemplos y advertencias que tiene a su alrededor, un mal día decide empezar a fumar, o a beber, o se inicia en el consumo de drogas. A corto o medio plazo, según cada persona, lo normal será que enferme puesto que está ingiriendo productos cancerígenos altamente tóxicos, nocivos para su salud tanto física como psíquica, innecesarios para el cuerpo humano y que éste no es capaz de asimilar y eliminar, ya que no está preparado para ello, afectando al cuerpo, al cerebro e igualmente al sistema inmunológico a medio o largo plazo. Lógico, ¡ya está enfermo! Ya tiene una adicción, una dependencia y luego una enfermedad. Pero eso es después, no antes. No hay ninguna bacteria suelta por ahí que le obligue a hacerlo, que yo sepa. No hay ningún estado mórbido, disfunción sistémica o patológica ni virus latente que le obligue a autodestruirse. ¡Ningún animal lo hace! Sólo el animal humano.

La única enfermedad real es la de no querer decir "NO" a todas esas porquerías ajenas a uno mismo. La única enfermedad real es la búsqueda de placer rápido o evasión de la realidad. La única enfermedad real es la superficialidad y la insensatez: la inmadurez. Unos eligen hacerlo así. Muchos otros no. Entonces no es una enfermedad, plaga o epidemia que afecte a todos por igual. Es la enfermedad de la irresponsabilidad sobre uno mismo y sobre los resultados de sus actos, de la falta de madurez, de la justificación y autocomplacencia y de la ley del mínimo esfuerzo. Y eso no tenemos por qué pagarlo los demás, sino quienes directa o indirectamente, se benefician de ello.

"¿O no sabéis que vuestro cuerpo es santuario del Espíritu Santo, que está en vosotros y habéis recibido de Dios, y que no os pertenecéis? Glorificad por tanto a Dios en vuestro cuerpo."
(I Corintios 6:19-20)

Todo, cualquier engaño o trampa sirve, antes que hacer al Ser Humano responsable de sus actos como ser libre que es, porque entonces ya no le podrían manipular ni dirigirle impunemente hacia el ciego consumismo y hacia su propia destrucción. Pero eso es lo que menos le importa al Sistema; más bien le interesa todo lo contrario, siendo capaz de llegar a pagar indemnizaciones millonarias (en muchos casos y países) con tal de mantenerle en ese estado pseudo-cataléptico de impotencia mental. Si la gente fuese libre y responsable, fuerte y poderosa, los emporios oficiales del vicio, y los multinacionales laboratorios

farmacéuticos, apoyados por el corporativismo médico, empezarían a perder algunos millones de euros, los accionistas perderían dinero y ¡pobres!, ¿de qué vivirían? ¿No te dan pena? Tengámosles compasión: seamos comprensivos y tolerantes...

Al socaire de este tema, incluyo el siguiente estudio realizado a nivel mundial, para que sepas que los negocios más rentables del mundo son la venta de:

1º - Productos farmacéuticos

2º - Armas bélicas

3º - Tabaco

4º - Bebidas alcohólicas

5º - Drogas ilegales

Puedes elegir contribuir como "socio sin beneficios mas con perjuicios garantizados" a cualquiera de ellos. A mí personalmente no me interesa ninguno. No, gracias.

Todas esas justificaciones, todo ese montaje, toda esa aceptada autocomplacencia y tolerancia con las falaces "debilidades humanas", la manida excusa de que Ser Humano equivale a imperfecto, débil e impotente, no es más que una burda e infame conspiración social, urdida desde siempre por los poderes fácticos, contra la libertad intrínseca del Ser Humano, su libre albedrío y su poder personal. Son los ingredientes con los que se ha gestado la famosa Teoría de la Antilibertad, que igualmente cita John Chaffee en su magistral obra *"El poder del pensamiento"*. Sobre semejante fraude se apoya el Sistema y todo el engranaje social. Puedes elegir seguir tolerándolo... o no.

Las tan asumidas "debilidades humanas" no son más que una cómoda sarta de excusas que hemos inventado los adultos para permitirnos justificar todo comportamiento irresponsable. Menos mal que estamos por encima del reino animal...

He aquí un ejemplo más de todo lo contrario:

> "Era un hombre amargado y cruel, un alcohólico y drogadicto que estuvo a punto de matarse en varias ocasiones. En la actualidad, cumple una sentencia de cadena perpetua por el asesinato del cajero de una tienda de licores que se interpuso en su camino. Tiene dos hijos, nacidos con apenas once meses de diferencia, uno de los cuales creció para ser justo como papá: un drogadicto que vivió del robo y de las amenazas a los demás, hasta que también acabó en la cárcel por intento de asesinato. Su hermano, sin embargo, tiene una historia diferente: un hombre que educa a tres hijos, disfruta de su matrimonio y parece ser realmente feliz. Como director regional de una gran empresa nacional, su trabajo le ofrece desafíos y recompensas. Es una persona físicamente delgada, y no es adicto ni al alcohol ni a las drogas.
> ¿Cómo es posible que estos dos hombres hayan resultado ser tan diferentes, después de haber crecido ambos en el mismo ambiente? A ambos se les preguntó en privado, sin que supieran que también se le había preguntado al otro: "¿Por qué ha dirigido su vida por este camino?". Sorprendentemente, ambos dieron la misma contestación: "¿En qué otra cosa podría haberme convertido, después de haber crecido con un padre como el mío?".
>
> Anthony Robbins - *"Controle su Destino"*

No es pues cuestión de genética, como ha sido científicamente demostrado, debilidad humana, falsa enfermedad ni otras excusas, pretextos y zarandajas. ¡Es cuestión de elección!

**"Lo importante no es lo que te pasa,
sino lo que TÚ haces con lo que te pasa."**

Pero no sólo hemos de sufrir la carencia de recursos ajena, sino que también hemos de pagar y soportar sus vicios. No solamente nos cuesta dinero, sino que nos cuesta nuestra salud. ¿Qué hemos hecho para merecer semejante castigo? ¡Señor, dame paciencia... pero YA!

Otro sub-tema relevante: **el tabaquismo.**

Como siempre ocurre en el Universo, la sociedad está recogiendo lo mismo que está sembrando. Al Sistema le está saliendo el tiro por la culata. Y qué caro le cuesta. Tenemos muchísimos ejemplos y muy actuales: ya que asume que la persona no es responsable de su libertad, puesto que es "débil e imperfecta", y sus debilidades están socialmente aceptadas e incluso celebradas, paga millones de dólares para indemnizar a "pobres víctimas" que conscientemente han elegido fumar y luego, lógicamente, han enfermado. **Repito**: han enfermado después, no antes; antes estaban perfectamente sanos.

Pero no es culpa suya, pobrecitos, por elegir fumar usando su libre albedrío. No. Tampoco es de sus genes. Vaya, entonces, ¿de quién es? ¿será de sus padres, de alguna vida anterior, de algún planeta fumador que esté haciendo de las suyas por ahí...? Pues no, ya está claro, ya podemos estar tranquilos: la culpa de que toda la gente que fuma, además de contaminar el aire y a los demás, acabe enferma y se muera de cáncer de pulmón o de laringe, no es suya: es de los fabricantes de cigarrillos ¡Vivir para ver! Menos mal que han encontrado a alguien que tiene dinero para pagar por la ignorancia pluralista o estupidez generalizada.

"Los hombres que tienen los mismos vicios se sostienen mutuamente."
Juvenal

Del mismo modo, ¿por qué no culpar al estanquero o a la máquina expendedora? Ellos son los culpables por estar ahí vendiendo... ¿Y por qué no a los publicistas, a los que hacen anuncios de tabaco o a los que pegan los carteles? Esos... más culpables todavía. Cualquiera sirve como chivo expiatorio, cualquiera menos los que libremente eligen fumar; ellos, ¡pobres víctimas inocentes!, no tienen la culpa de nada... ¡son tan débiles, es decir, tan humanos...! Ellos qué saben, pobrecitos, si son unos enfermos...

La cuestión es culpar a alguien ajeno a uno mismo, porque así uno queda exonerado de toda su responsabilidad... y de toda su libertad. Ese es realmente el problema crucial. La única libertad que se permite e incluso estimula en esta sociedad es la del consumo y la autodestrucción. Ambas ayudan a que el Sistema funcione y se autoabastezca.

En España fuma el 30/35% de la población mayor de 15 años, es decir, aproximadamente, entre 12 y 14 millones de personas. Y luego hablamos de "países subdesarrollados o tercermundistas..." El caso es que cuando les preguntas por qué fuman, la respuesta suele ser porque quieren, o porque les gusta. Entonces, si lo hacen porque quieren o porque les gusta, ¿cómo se atreve alguien a decir que eso son "enfermedades"? La agresión a nuestra inteligencia y consciencia raya en el más abyecto escarnio.

> "Además, nuestra sociedad adopta con ansia todo tipo de excusas que convierten la responsabilidad personal en algo indeseable. Hasta los fumadores que siguieron con su paquete diario de cigarrillos cuando los perjuicios del tabaquismo eran sobradamente conocidos, ahora demandan a las tabacaleras por haberles provocado cáncer de pulmón, como si dichas empresas fuesen las únicas responsables."
>
> Lou Marinoff - *"Más Platón y menos Prozac"*

Y también en España, la Asociación de fumadores enfermos de cáncer de laringe, solicitó al Estado una indemnización de cuatro mil millones de nuestras antiguas pesetas por las enfermedades contraídas, amparándose en un artículo de nuestra legislación que protege a los consumidores sobre la calidad de los productos. Se refiere en principio a la calidad de los productos alimenticios o de uso cotidiano y necesario para la vida. Recordemos el famoso caso del aceite de colza. Pero que yo sepa, fumar no es necesario para nada que no sea enfermar, contaminar a los demás y dar beneficios a las empresas tabacaleras. Estas a su vez, amparadas en la legalidad vigente -acordada entre los distintos poderes fácticos que entre todos hemos votado- pondrán en sus productos lo que les dé la gana, siempre que ello les reporte los pingües beneficios calculados y según dictaminen las multinacionales del sector.

La demanda se apoya en el supuesto de que la nicotina produce adicción, lo cual es cierto, y que por lo tanto la persona pierde su voluntad, lo cual es falso. La voluntad la ha usado para elegir fumar, es decir, drogarse, lo que no es más que un suicidio a largo plazo. La voluntad no se pierde tan fácilmente, como si fuera un paraguas. El ser humano fuma o hace lo que quiere usando su voluntad y su libre albedrío. Nadie le obliga. Siempre puede decir sí o no a los estímulos externos, interese o no al Sistema. Es cuestión de tomar una decisión. Eso sí, como he venido diciendo, es más fácil y cómodo culpar a alguien más de lo que nos pasa, aunque ello solo sirva para perder nuestra libertad. Bueno, puede que en este caso, como al Sistema le interesa seguir controlando al personal, les sirva además para recibir una buena suma de dinero, previa admisión moral de las famosas "debilidades humanas"...

Pero no olvidemos que está de moda ser tolerantes, como lo son los fumadores con todos los no fumadores...

Menos mal que ¡por fin! se ha instaurado en nuestro país la Ley Antitabaco, contra la cual los zombies de siempre que disfrutan envenenándose todavía siguen luchando…

Reproduzco un artículo de la revista "Aromas" (editada por Altadis, ex - Tabacalera), nº 17/2002, referente a diversas sentencias absolutorias a la empresa ante demandas presentadas por fumadores:

> "[...] Además, subraya que la voluntad individual es la causa del consumo y única conductora hacia los perjuicios posibles derivados de excesos, y señala que el demandante sabía que la principal terapia para evitar las secuelas de la enfermedad era dejar de fumar, acto dependiente de su voluntad."

Bien, por una vez los jueces están respetando la libertad del individuo. No todo está perdido. Espero que esas indemnizaciones vayan a parar merecidamente a los sufridos fumadores pasivos que tienen que tolerar los perjuicios de los vicios ajenos.

¿Eres adulto? Luego, eres responsable, tanto si quieres como si no. Así pues, cada ser humano adulto debe hacerse cargo de su vida, de los vicios que elija tener o no tener, de lo que le cuesten y del resultado que ellos le acarreen. Ya está bien de que la irresponsabilidad del personal la tengamos que pagar entre todos. Estoy de acuerdo en ser tolerante, siempre que ello no afecte nuestra salud ni nuestros bolsillos. Como suele decirse, "que cada palo aguante su vela."

Pero para eso es absolutamente necesario estar despierto. Y tener alguna que otra neurona superviviente en el cerebro.

"Quien habla con un necio, habla con alguien que está dormido"
"La vida del necio es peor que la muerte"
Jesús de Sira

Vender la libertad y el libre albedrío -aunque sea por cuatro mil millones de pesetas- el don divino más maravilloso con el que todos nacemos, lo que distingue, honra y eleva al ser humano, me parece tan vergonzoso, bajo y denigrante que me produce náuseas. Aunque, según dice La Biblia, Essaú vendió su primogenitura por un plato de lentejas, y estos al menos han pedido cuatro mil millones, así que algo ha cambiado desde entonces: el precio de la dignidad.

Por la misma regla de tres, no sería de extrañar si dentro de poco aparece una *Agrupación de Drogadictos* pidiendo una indemnización porque la droga que les han vendido por ahí no es buena. ("Narcosalas" gratis ya las tienen -por aquello de la **ayuda** a la drogadicción- así que no nos extrañe...) Y, por qué no, del mismo modo, puede haber una *Asociación de Ludópatas* que pidan una indemnización porque en el juego han perdido todo su dinero dado que las mesas de los casinos -o sea, "ludosalas"- estaban trucadas. Los *Alcohólicos*

Anónimos (o conocidos) podrán pues aducir que ni en los bares ni en las bebidas alcohólicas pone un cartelito que diga "las autoridades advierten que beber en exceso perjudica la salud" y nadie se lo había dicho -¡pobres, ellos qué saben!- y pedirán una indemnización al Estado porque sus *deliriums tremens* no son de la calidad adecuada y nos les han puesto "etilosalas" para beber de forma segura. Y quizás no tardemos mucho en ver aparecer una *Agrupación de Usuarios Asiduos de Prostíbulos* pidiendo una indemnización porque han enfermado de gonorrea o SIDA debido a que las prostitutas no eran de buena calidad y además, ¡vaya por Dios!, no tienen "pornosalas" gratuitas. ¡Hay que ver, qué discriminación!... los drogatas sí y todos los demás viciosos no... ¿será posible? ¡Estos servicios sociales...! Habrá que hacer una propuesta al Gobierno porque estas discriminaciones no son políticamente correctas…

¿Será a todo esto a lo que llaman "Estado de Bienestar" y "Sociedad Civilizada"? ¿De verdad que estamos ya en el siglo XXI, sin contar todos los anteriores? No me lo puedo creer...

Hemos llegado a un extremo de todo punto inadmisible, en el que la sociedad actual y los que la dirigen no sólo permiten, sino que apoyan, aplauden, sostienen, amparan, protegen, miman, invierten dinero y dan publicidad a todos los vicios habidos y por haber, como si eso fuera un estado normal del Ser Humano o una forma noble, digna, aceptable e inteligente de vivir, hasta tal punto que parece que los que no fumamos ni nos drogamos ni hacemos nada malo seamos los "raros". Lógico: no quieren renunciar a los incalculables ingresos que consiguen de las empresas dedicadas a tales fines, de las multinacionales, de las tabacaleras, del narcotráfico, y así hasta el infinito. Habrá que cambiar la famosa frase del mayo francés por esta otra: "¡la corrupción al poder!" Porque eso es lo que tenemos en nuestro país, como ha quedado sobradamente demostrado.

Aunque eso ocurre en todos los países, porque en Chile he llegado a escuchar que denominar vicios a esas cosas estaba obsoleto: ahora eran enfermedades -se ve que todos los gobiernos se han puesto de acuerdo- con lo cual todo es normal, todo es aceptable, todo es admisible y digno de tolerancia, y que verlo así es tener "buena onda". ¡Pues qué bien! Creo que al final los que tendremos que pedir una indemnización somos los que elegimos no tener ninguno de tales vicios -perdón, "enfermedades"- (discúlpeseme la falta de costumbre), ya que de lo contrario nos vamos a quedar fuera del presupuesto nacional.

Bien, pues si toda esa gente está enferma como quieren hacérnoslo creer, deberían quedarse en casa, en la cama, o ir al hospital; pero no, ahí van por la calle y en todo lugar público, tan contentos, como si tal cosa, contaminando a diestro y siniestro, alardeando impunemente de sus "enfermedades" sin que nadie les llame al orden, y que encima los demás los tengamos que sufrir, aguantar y pagar. Pues no veo yo la enfermedad por ninguna parte. ¿Y tú?

> "Debes entender algo que probablemente ya sabes: toda enfermedad es creación de uno mismo. Incluso los médicos más convencionales están empezando a ver que la gente crea sus propias enfermedades."
>
> Neale D. Walsch - *"Conversaciones con Dios"*

Someter la voluntad del ser a algo tan insignificante como un cigarrillo, además de las consecuencias que ello produce, es lo menos humano e inteligente que conozco. Drogarse no es ninguna enfermedad, es una mera elección, y el querer vendérnoslo de otra manera es un grave insulto y ofensa a la inteligencia de los que usamos la cabeza para pensar, que es para lo que sirve. No sé por quiénes nos habrán tomado, pero no me parece justo ni honesto que se permitan mofarse, burlarse y reírse de nosotros de esa manera. ¡Ya está bien, señorías, ya está bien de tomarnos el pelo y querer que traguemos con ruedas de molino como esta! A su lado, las de la Iglesia y la época franquista eran meros buñuelos de viento.

La gente que fuma o es adicta a cualquier otra cosa, es simplemente por la forma en cómo la tiene etiquetada en su mente. En este caso, la orden dice: tabaco = placer (o a cualquier otra etiqueta que haya elegido la persona). En el caso de los no fumadores, la etiqueta dice: tabaco = veneno, vicio, debilidad, inferioridad, enfermedad, etc. Porque eso es lo que es realmente. No conozco a nadie que diga que la primera vez que fumó le gustó hacerlo. Entonces ¿por qué siguieron? Pues por razones tales como: ser aceptado en un grupo, ser como los demás (¡!), iniciar una conversación, tener algo en las manos, y una extensa colección de infantiles justificaciones de lo más variopintas, hijas de una profusa y nociva imaginación, otorgándole al tabaco unas características que no posee, en lugar de trabajar sobre el desarrollo de la propia personalidad, que sería lo correcto. De ahí, insistiendo aunque no les gustara, se acostumbraron, pasaron a crear un hábito y se convirtió en adicción. Ahora ya dicen que fuman porque les gusta. Pues qué pena, ¿no?. Han olvidado la acertada aseveración de Séneca: *"Procúrate la satisfacción de matar tus vicios antes de que ellos te maten a ti"*. Aunque he llegado a escuchar a fumadores enfermizos, decir que "de algo hay que morir" valorando con ello más el tabaco que a su propia vida. Increíble pero cierto.

La raíz de toda adicción está en la búsqueda equivocada del éxtasis, el más elevado logro espiritual. Y que por una búsqueda externa más, otra apoyatura, otra vulgaridad más para formar parte del montón, las personas se jueguen la salud y la vida, es lo más absurdo y necio que se puede concebir. A pesar de todo lo que se ha luchado por eliminar la esclavitud, se ve que la gente en el fondo la encuentra a faltar y se esclaviza a algo tan estúpido como es un cigarrillo, drogas u otro vicio cualquiera. ¿A qué dios extraño y cruel rinden culto esas gentes inmolándose de ese modo? ¿En aras de qué devoción se sacrifican a sí mismas de forma tan insensata? Bien, es su libre albedrío y hay que respetarlo, pero no tienen derecho, ni en lo más mínimo, a sacrificar a los demás de ninguna forma y bajo ningún concepto. No queremos ni tenemos por qué ser fumadores pasivos. ¿Que pasa con la tolerancia hacia los que no fumamos, ni contaminamos, ni envenenamos a nadie?

Siempre me ha parecido inverosímil que una persona que se considera a sí misma inteligente, o al menos racional, se autodestruya de tal modo y encima le cueste dinero, sin contar el mal ejemplo que da y la contaminación que emite a su alrededor. Muy poco debe quererse y respetarse un ser que se infringe ese daño a sí mismo y a su familia, y además elige delegar su poder y su libertad a algo tan insignificante y vacuo como es un cigarrillo, o una droga cualquiera, o cualquier otro vicio. Y por supuesto, si no se quiere y respeta a sí mismo, ¿cómo va ser capaz de querer y respetar a los demás? ¡Cuán lejos está de su propio ser!

"Los vicios vienen como pasajeros,
nos visitan como huéspedes,
y se quedan como amos"
Confucio.

Por si te son de utilidad, o para alguien de tu entorno, aquí van algunas de las preguntas que suelo hacer a aquellas personas que mantienen algún tipo de adicción:

¿Fumas (o comes demasiado, o bebes, etc.) en lugar de qué?

¿Qué es específicamente lo que sustituyes con tu adicción?

¿Para qué lo haces (no 'por qué') específicamente? ¿Qué intentas conseguir con ello?

¿De qué otra/s manera/s podrías conseguir lo mismo sin autodestruirte?

¿Qué recursos necesitas para conseguirlo?

¿Sabes que todo lo que necesitas ya está dentro de ti?

Subdesarrollado significa "de mentalidad subdesarrollada." Es decir, por debajo del nivel de desarrollo o evolución que se considera pertinente en cada contexto. Un país lo configura su gente, y cuando se habla de un país, se habla de la mentalidad de sus habitantes. Pues bien, si en España existen más de 13 millones de fumadores, me pregunto si es ese el resultado de nuestra "cultura y civilización."

Todo ello habla muy alto y claro del origen de esta absurda forma de actuar, en contra de uno mismo: una absoluta falta de autoestima, conscientemente perpetrada, apalabra a palabra, ejemplo a ejemplo, contra el propio ser humano, por el proceso establecido de *educastrar* a la población para que pierda su poder y se vuelva en un ente consumista para buscar fuera de sí mismo todo lo que le han hecho creer que necesita para ser feliz.

Pero aún hay algo peor. Existen cientos de estadísticas y libros escritos sobre un hecho real, sobradamente comprobado: los que empiezan fumando suelen acabar drogándose, más pronto o más tarde, tan pronto como el tabaco no sea un asesino suficientemente fuerte para matar su vacío interior. (Los expertos lo llaman "policonsumo", ya que pasan del tabaco a los porros, luego a la marihuana, luego a la cocaína, a las pastillas de éxtasis, todo ello mezclado con alcohol... y ¿cómo empezaron?). Sin embargo, los que han decidido fumar conocen o inventan un sin fin de excusas y creencias para justificar seguir fumando y/o drogándose, incluso el autoengaño de que ellos lo pueden controlar y que cuando quieran pueden dejarlo: ¡genuino y dramático autosabotaje! Bienvenido sea todo aquello que mantenga narcotizadas la conciencia y el alma.

Somos máquinas perfectas de crear justificaciones. Qué bien nos sale y con qué facilidad. ¡Tenemos tanta práctica y tantos ejemplos alrededor!

Conozco una señora cuyo ego justifica sus muchos kilos de más porque "tiene a Júpiter en tránsito." Yo no sé por dónde le transita Júpiter y si lo hace muy a menudo -sitio por donde transitar no le falta, desde luego- ni si éste se ha enterado de lo que le está haciendo a la pobre, pero lo que no dice es que come mucho para satisfacerse de algún modo ya que tuvo un duro fracaso en su matrimonio y, a pesar de los años transcurridos, aún no lo ha superado. Y además "le habían dado ser Tauro", (¿?) lo cual al parecer también era otra ayuda para comprender por qué comía tanto. Pues vaya, no sé qué pensar, porque tengo un montón de conocidas Tauro y están delgadísimas. Quizás es que a ellas Júpiter no les transita... o que, simplemente, son felices, se quieren a sí mismas, se cuidan, se respetan y no necesitan satisfacerse comiendo más de la cuenta. También hay chicas Tauro que padecen de anorexia, así que no sé yo qué pensar del selectivo Júpiter.

Y siguen apareciendo nuevas justificaciones para que el ego se quede tranquilo y seguir estando mal, en estado letal, haciendo más de lo mismo. Es como si siempre estuviésemos pendientes de buscar todo aquello que puede ayudarnos a conformarnos con un destino ajeno a nosotros mismos y que algo o alguien más está fatalmente determinando. ¡Abajo las responsabilidades! ¡Arriba la involución!

No es suficiente con todo lo que tenemos que hacer día a día para salir adelante, estar bien y no perecer en el intento. Pues no. Al parecer hay muchos grupos sociales que se ocupan en investigar más allá de toda lógica, qué puede haber por ahí oculto para poder justificar, apoyar, comprender y tolerar la pésima educación y carencia de valores, la falta de recursos, la indolencia, la debilidad, la pereza, la ignorancia, la incultura, la estulticia, el conformismo, la abúlica indiferencia, la pasividad, la dejadez, la comodidad, la cobardía, el victimismo, las dependencias, las adicciones, los vicios, las limitaciones, la autocompasión, la irresponsabilidad... Ya está bien que al no saber vivir, ser inconsciente e irresponsable y hacerlo mal, se le etiquete como “ser normal”. Ya está bien que a todo lo anterior se le llame, además, “ser humano”. Téngase en cuenta el agravio comparativo, por favor.

Ha nacido una nueva profesión: *"Buscador de justificaciones para estar mal"*. Y debe ser rentable, porque una vez encontradas, se ponen a publicarlas y a dar cursos o poner consultas. No está mal la idea, no señor. Y como las víctimas no desean otra cosa, el negocio está asegurado. Y hasta puede que lo hagan con buena fe y todo...

Ante tal catálogo de razones para ir de víctima por la vida, socialmente aceptadas por la educastración transmitida de degeneración en degeneración, surgen los avispados: los justificadores profesionales, las sectas y las religiones, ofreciendo a cambio de distintas sumas o aportaciones materiales, las soluciones, las respuestas, la paz, el cielo, pero nunca tu poder. Porque ese nadie puede dártelo, ya que está dentro de ti, naciste con él, lo llevas en tu ADN. Sólo que te es más cómodo ignorarlo. Siempre hay alguien que se beneficia con todo lo que ocurre. Lo malo es que nunca es el pueblo, al que siempre ha interesado mantener distraído e ignorante y por ende, manipulable y controlable..

En una ocasión asistí a un cursillo donde el ponente promulgaba la idea del "Re-birthing" o Re-nacimiento, llamándose a sí mismo "re-nacedor" (como Jesús o algo así). Junto a mí, un hombre joven, de aspecto agradable pero mirada y voz débil, preguntó al ponente por qué él no encontraba trabajo y siempre tenía muchos problemas, por qué era tímido y por qué no conseguía nada en la vida. El ponente le preguntó si sabía cómo había

nacido. El hombre contestó "nací con fórceps." Para mi asombro, el ponente, muy serio y convencido, exclamó: "¡¿Ves?! ¡Ahí tienes la explicación, eso es lo que está influyendo en tu vida!". Y se quedó tan contento y el chico muy justificado. Hasta que yo, perpleja pero rápida, le dije que no se lo creyera, que si se lo creía, entonces sí que iba a influirle de verdad. Y añadí: "casualmente yo también nací con fórceps y estoy dando cursos de crecimiento personal, he conseguido muchas cosas en la vida, no soy nada tímida ni débil, he superado todos mis problemas, soy muy fuerte, siempre he tenido trabajo y todo me va muy bien". (Ignoro si habrán estudiado y justificado estas "excepciones" a la regla de los fórceps, pero ahí la dejo, para los que no tengan nada mejor que hacer…)!

El chico puso tal cara de asombro que tuve que explicárselo también al ponente, quien se quedó sin saber qué decir, tras lo cual me fui. (Es realmente rebuscado y retorcido el intentar aducir posibles implicaciones que sobre el espíritu, el alma, la mente y la conciencia, puedan tener el uso de los fórceps, la ventosa o cualquier otro artilugio partero, incluidas las manos del médico, los guantes, el hospital, la mercromina o el primer gorrito que se le ponga al bebé. Por cierto, mi hijo mayor, Gabriel, nació con ayuda de la ventosa y en la última parte hablaré de él. A las pruebas me remito). Hay que ver con cuánta facilidad se maneja el sistema de creencias del incauto personal. ¡Y lo que más me asombra, es que en pleno siglo XXI la gente todavía se crea esas patrañas

Estuve a punto de preguntarle al estupefacto ponente si sabía por qué crucificaron a Jesús, porque igual me contestaba que fue por haber nacido en un pesebre, o por haber nacido bajo el Imperio Romano, o vaya usted a saber por qué, (con fórceps no fue, según se cuenta...) aunque es posible que aún no lo hayan estudiado. Pues mira por donde, aquí dejo otra idea para los creadores e inventores de justificaciones. ¿A que todavía no se les había ocurrido. Ahora que les han quitado lo de la genética, veremos qué se inventan...

También había allí una chica joven -con semblante, tono de voz, predicados y lenguaje corporal de sufridora y paciente víctima- que comentó que tenía un problema con su marido o que se había separado sin superarlo o algo así, y que llevaba **tres años "respirándolo".** Hombre, no creo que eso de respirar tanto sea nada malo. Sus pulmones van a estar hiperventilados y siempre va bien para la circulación sanguínea, para relajarse y bajar la tensión. Y si aprende a hacerlo, puede aprovechar e inhalar el "prana" con lo cual no necesitará ni comer. Puede seguir respirando tres años más y toda su vida, pero no cambiará nada hasta que no cambie su interpretación de la realidad y saque recursos para enfrentarse a los hechos de forma útil, digna y enriquecedora, desde su fuerza y poder personal aprendiendo de la experiencia, reencuadrándola y superándola dignamente. Pero eso está en el cerebro, no el sistema respiratorio.

Por mucho que hagas "respiración consciente" o cualquier otra, podrá ayudarte mientras la estés haciendo, incluso para algunas cosas concretas y puntuales puede dar buenos resultados si se acompaña de otro tipo de trabajo; todo eso está muy bien, pero nada cambiará en tu vida después, cuando vuelvas a casa, a tu entorno -donde realmente necesitas todos tus recursos conscientes- si no cambias tu programación, tu interpretación de la realidad, tus creencias y tu mapa del mundo, es decir, el contenido de tu mente en la que se genera tu manera de pensar, desde la cual vives y te comunicas, eso que tú llamas "modo de ser", "yo", (tu 'disco duro', tu 'CD Rom' ...) y que configura tus respuestas ante el entorno y tu rumbo en la vida.

Sólo eso te ayudará a enfrentarte a las distintas situaciones y prepararte para encarar la vida en estado de recursos, es decir, con poder, fuerza y valor, con la mente diáfana y con tus ideas, conceptos y objetivos claros y concretos. Es el único modo de aprender y evolucionar. Como diría mi maestro Richard Bandler -uno de los genios vivos reconocidos por la comunidad científica internacional- no necesitas volver a nacer. Con una vez es suficiente. Tu mente y tu vida son el más rico almacén de recursos, donde tienes todos cuantos puedas necesitar: ¡úsalos y déjate de excusas! ¡No re-sufras más! Hazlo por ti.

Es muy loable buscar ayuda cuando se necesita, pero procura que sean programas, terapeutas o técnicas que no creen dependencia, es decir, que te enseñen a valerte por ti mismo, a crecer, ser libre e independiente de forma rápida y eficaz lo antes posible. No pagues para que te ayuden a justificarte y a mantenerte mal, porque acabarás peor y sin haber aprendido nada. Ten cuidado: hay mucha secta, mucho charlatán y muchos sacadineros por ahí… Infórmate bien primero.

El actual hipermercado espiritual de la Nueva Era, ofrece una extensa y variopinta gama de posibilidades -a cuál más peregrina-, donde hay para todos los gustos, incluyendo mezcolanzas tan insólitas que son verdaderos cócteles místicos o empanadas espirituales con las que atraer a una incauta feligresía, ávida como siempre de fáciles soluciones externas, nuevas doctrinas que seguir y nuevos ídolos a quienes adorar. Cualquier cosa, antes que buscar dentro de sí mismos y tomar las riendas de la propia vida.

Puede que hayan cambiado los símbolos de su devoción, pero no han cambiado ni un ápice su culto tradicional: el culto cotidiano, continuo, perenne y exacerbado al dios de la comodidad y al dios de la justificación. Esa es la religión real y auténtica que tiene más cantidad de fieles devotos en todo el mundo. De ahí no hay quien los apee.

Con una tenaz persistencia digna de mejor causa, seguimos repitiendo los mismos errores, pensando de la misma manera, haciendo más de lo mismo, con la absurda esperanza de obtener resultados distintos. ¡Esa es la definición de la Locura Crónica!

El ego humano, virtuoso artífice del autoengaño y origen de todo sufrimiento, aprovecha la menor oportunidad para seguir justificando su comportamiento y no hacer nada por avanzar. Conozco personas que están siguiendo su propio camino espiritual, de búsqueda interior (¿?) o de crecimiento y aprovechan teorías, libros famosos, o buscan a los gurús de moda para que les den la razón de que lo que hacen está bien y no cambiar, apoyándose en esta o aquella información y/o mensaje más o menos esotérico.

Todo lo que ayude al ego a quedarse como está, le vendrá como anillo al dedo: no desea otra cosa que justificarse para no cambiar. He aquí otros ejemplos con los que me he tropezado en mi vida profesional: una señora que se consideraba inteligente y razonablemente preparada para la vida, según decía ella misma; sin embargo, insistía hasta la saciedad en que ella no podía cambiar, era de todo punto imposible. La razón: había hecho un curso de Eneagrama -lo cual es interesante en sí mismo- y el instructor le había dicho que ella era número 5 y ello coincidía plenamente con sus comportamientos, etc., o sea, que sería así -número 5- toda la vida, no había nada que ella pudiera hacer al respecto. Pero no se detuvo ahí, su ego todavía no tenía bastante apoyo, horóscopo incluido, por lo

que se inscribió también en un curso de Arquetipos, con lo cual, además de ser número 5, le dijeron que ella era más de esto y de aquello, así que todo junto se convirtió en una armadura que debería llevar puesta toda la vida. Una vez debidamente etiquetada por agentes externos, ya podía quedarse tranquila. Víctima de sí misma, eso sí, pero tranquila, y con razones de sobra para seguir justificando aquella falacia de "yo soy así y no puedo cambiar". ¡Genial!... pero no para ella. Sólo para los que manipulan el sistema de creencias de los demás y encima cobran por ello.

Pero no acabó ahí la cosa: esta inteligente dama, con su armadura de etiquetas a cuestas, tropezó "casualmente" con un psicoanalista argentino que le dijo que no podía cambiar porque sus comportamientos habían "cristalizado" en su mente. ¡Cristalizado! Nada más y nada menos... cuando sabemos que todas nuestras células y neuronas cambian y se renuevan constantemente y que no hay nada que "cristalice" así por las buenas, debido a la neuro-plasticidad de nuestro cerebro. Y gracias a Dios que no le dijo "fosilizado"...

Sin considerarme más inteligente que esa buena señora, yo jamás defendería mi ignorancia con tanto celo, labor que el ego cumple a la perfección, para lo cual ha sido muy bien adiestrado por el entorno: admitir etiquetas ajenas y barreras de dudas y justificaciones que me ayuden a mantener intacta mi ignorancia sobre mí misma a toda costa. Porque admitir que se está equivocado, es algo que el ego jamás aceptará. Por ello se convierte en nuestro peor enemigo.

¡Si tan sólo supiera que su mente no la conoce y que por tanto puede dar órdenes para ser como quiera ser en cada momento...! Y si la gente supiera el daño que se están haciendo a sí mismos y todo lo que se están perdiendo en la vida por quedarse dormidos, cristalizados y anquilosados dentro de sus armaduras... Es para echarse a llorar.

He escuchado excusas de este tenor: "Como somos un proyecto de laboratorio cósmico, nos va a dar igual lo que hagamos o no, así que ¿para que me voy a molestar en dejar de fumar?... "Como sé quién soy y lo que soy, si estoy abajo es porque es ahí donde debo estar. No importa si tengo adicciones, porque eso no es lo importante, ya que Dios me va a querer igual..." Yo no sé si Dios nos va a querer igual, pero ¿qué hay del paso previo, el amor a uno mismo? ¿Y de todo lo que estamos incrustando en nuestro espíritu día a día, minuto a minuto, que es lo único que nos vamos a llevar de aquí?

Puede que todos los caminos conduzcan a Roma, pero los hay más largos, peligrosos y tortuosos que otros. Unos son lastimosos y otros placenteros. Unos están alfombrados de espinas y otros de flores. Unos se pierden entre meandros y recovecos, y otros van directos. Unos son una autopista y otros un laberinto. Unos te hacen retroceder y otros avanzar. Y también hay caminos llamados *vía crucis*. Que cada cual elija su propio camino según su propia conciencia. Los frutos que recoja al final del camino elegido serán lo único que cuente, el único curriculum que podrá llevarse y presentar: los talentos, los esfuerzos y los resultados -que no las justificaciones ni las excusas- multiplicados *ad infinitum*. ***"Por sus frutos los reconoceréis..."***

Un día de estos veremos aparecer otros nuevos iluminados, diciendo que la causa de todos tus problemas en la vida es porque tienes los pies planos, o porque naciste más allá del paralelo 38, o porque cuando naciste era de noche, o era año bisiesto, o porque naciste boca abajo, o porque tu abuelo bebía cerveza, o porque te echaron mal de ojo, o porque tienes el sol en Capricornio o una tía en París, o porque tienes la Luna de espaldas, o porque tienes a toda la galaxia en tránsito. ¿¡Y el cerebro, dónde lo tienes!?

¡Usa tus recursos y no tus excusas!

Cualquier cosa o circunstancia es responsable menos uno mismo, claro. Con tal de justificarse, quedarse tranquilamente igual de mal, no esforzarse por mejorar y seguir de "pobre de mí", toda excusa es válida, lo mismo da una que otra. Todas sirven como clavo ardiendo al que agarrarse para explicar, justificar y razonar el por qué uno es así, hace o no hace esto o aquello y le pasa lo que le pasa. Así que, por el mismo precio, podemos elegir creernos la que nos apetezca, pero al menos procuremos que sea original, porque todo el determinismo anterior está ya muy gastado. Yo he elegido no creerme ninguna. Perdón, rectifico, sí que creo una:

"Cada uno es como decide ser".

Pero no soy la única que lo dice, lo vive y lo enseña, afortunadamente. Para mayor abundamiento, toma nota de las siguientes informaciones magistrales:

> "La libertad personal es el sustento del cambio humano. Al poner en práctica su capacidad crítica, usted puede identificar los objetivos apropiados y las alternativas racionales; al ejercer su libertad, puede elegir los objetivos y las alternativas que mejor resuelvan sus necesidades y satisfagan sus ideales. Por otro lado, una creencia exclusivamente centrada en una de las teorías 'antilibertad', (el condicionamiento genético, el determinismo medioambiental, etc.), corroe e incluso elimina la posibilidad de que usted pueda cambiar. La suerte está echada y, sea lo que sea aquello que le reserve el futuro, usted carece de influencia sobre ello."
>
> John Chaffee

> "En primer lugar, el hombre existe, se encuentra consigo mismo, aparece en el mundo y, a continuación, se define. El hombre, simplemente, es. Es lo que quiere ser una vez dado el salto a la existencia. El hombre no es otra cosa que lo que hace de sí mismo. [..] Si la existencia precede a la esencia, entonces el hombre es responsable de lo que es, y toda persona es dueña de sí misma tal cual es, con la absoluta responsabilidad de su existencia gravitando claramente sobre sus hombros."
>
> Jean Paul Sartre

> "El hombre no está condicionado y determinado; es él mismo quien determina si se rinde a las condiciones o si se alza ante ellas. En última instancia, el hombre se autodetermina. El hombre no sólo existe simplemente, sino que decide lo que será su existencia y lo que será él en el momento siguiente. Las circunstancias ante las que topemos no importan, pues siempre conservamos la última libertad humana: la capacidad para elegir la propia ante las circunstancias dadas."
>
> Viktor E. Frankl

> "La mayoría de las personas están convencidas de que, en tanto que no se ven obviamente forzadas por un poder exterior a hacer algo, sus decisiones son suyas, y de que si quieren algo, son ellas quienes lo quieren. Pero eso es una de las grandes ilusiones que nos hacemos sobre nosotros mismos. Un gran número de decisiones no tienen que ver realmente con nosotros, sino que nos son sugeridas desde el exterior. Lo que ocurre es que nos hemos persuadido de que somos quienes tomamos esas decisiones, cuando en realidad no hacemos otra cosa que plegarnos a las expectativas de los demás, llevados por el miedo a vernos aislados y a otras amenazas más directas a nuestra vida, nuestra libertad y nuestro bienestar."
>
> Eric Fromm

"Incluso aunque usted crea que está tomando una decisión verdaderamente libre, lo cierto probablemente, es que se trate de una 'falsa decisión' en respuesta a una coacción interna o externa. Y como es inconsciente de las influencias que actúan sobre su comportamiento, vive en la ilusión de la marioneta que desconoce los hilos que controlan todos sus movimientos."

John Chaffee

¿Cuánta información más necesitas para despertar y darte cuenta de la manipulación que ejerce sobre ti el entorno y el sistema, y que te ha sido inoculada gratuitamente en tu cerebro? ¿Qué más necesitas para empezar a conocerte mejor y hacerte cargo de ti mismo/a, de una vez por todas? ¿A qué esperas para recuperar tu poder, ese que has ido cediendo a cosas o personas ajenas a ti?

Presta atención: nada ni nadie puede darte algo que tú no tengas ya dentro de ti. Tú eres la máxima creación de la obra divina. Eres una parte del Universo y por lo tanto eres perfecto tal como eres. Que tus pensamientos y comportamientos aún no lo sean, eso es otra cosa. Eso es cuestión tan solo de desaprender, reeducarte y reciclarte. Y eso es mucho más sencillo de lo que te imaginas.

Sea como sea tu cuerpo, sean quienes sean tus padres, hayas tenido la educación o la infancia que hayas tenido, hayas nacido donde, cuando y cómo hayas nacido, te haya pasado lo que te haya pasado, tengas la edad que tengas, estés dónde estés, si eres adulto/a y estás vivo/a (quiere decir que has sobrevivido a todo, luego no fue tan grave), no tienes más excusas ni justificaciones, ¡ya está bien!: **usa tus recursos internos** y si no los conoces, copia de otras personas que los tengan, descúbrelos, búscalos, despabila, lee, estudia, haz cursos adecuados, aprende nuevas cosas, desarrolla tus capacidades, busca Maestros/as serios y congruentes, recíclate o búscate la vida, pero deja de estar mal, quejarte, justificarte, estresarte, agobiarte, enfermar y ser infeliz, y toma las riendas de tu destino de una vez por todas. ¡Despierta, crece y recupera tu poder! Si quieres, puedes.

El 99'98% de tu mapa genético es el mismo que el de todo triunfador y persona excelente y perfecta que exista en el mundo, es decir, todos los que han reconocido y aceptado su grandeza innata divina. A partir de ahí, la única diferencia estriba en cómo esas personas usan su cerebro y su mente, en qué invierten su tiempo, hacia dónde dirigen su atención y su energía y cómo planifican su vida. Y seguro que para ello no se justifican pensando en cómo nacieron, o cómo fue su infancia, ni se quedan buscando excusas ni culpando a nadie de nada. Estás aquí y estás vivo/a. Eso es lo único que importa. No hay nada superior a eso. Lo que hagas con ello depende única y exclusivamente de ti. De nada ni de nadie más. Cualquier otra cosa pertenece al pasado. Tú decides si permites que te influya o no en tu presente y en tu futuro.

"El que te dice: 'Tú puedes hacer de ti lo que quieras', no habla por hablar. Dice la verdad."

J.W. Ford - *"Breviario del hombre triunfador"*

Esa es tu vida. Sencillamente, así es, te guste o no. Tú eres responsable de todo lo que te ocurra y de cómo responder ante ello. Tus circunstancias las creas tú con tus pensamientos que se convierten en decretos para tu cerebro, con tu sistema de creencias, con tus decisiones, tu comportamiento, tu forma de ver el mundo y tus respuestas a los estímulos externos. Para controlar todo eso te ha dado Dios el libre albedrío, la conciencia y un cerebro infinitamente poderoso. Todo ello es gratis y lo llevas puesto. Aprende a usarlo

adecuadamente. El poder divino de elegir es tuyo. Ejerce tu libertad positivamente. Sólo siendo libre de ti mismo podrás recuperar tu soberanía individual.

Nuestra mente y nuestros pensamientos siempre estarán ahí, porque forman parte de nuestro programa para vivir, pero ello implica tener que desarrollar nuevas capacidades y preparación, que no se da desgraciadamente en ninguna escuela ni hogar, para ser consciente de cuáles son nuestras emociones, cómo generamos nuestros estados de ánimo, y si somos esclavos de nuestras pasiones y reacciones. Entonces no somos libres, porque no podemos elegir cómo queremos sentirnos.

Para ello hace falta un proceso de preparación consciente, que es lo que vengo impartiendo en mis cursos desde hace más de veinte años, con resultados duraderos en el tiempo y una toma de conciencia más cercana a quién de verdad quieres ser y en qué tipo de persona quieres convertirte para llevar la vida de calidad que te mereces.

Date cuenta de lo siguiente porque es de vital importancia para tu bienestar: en todo momento...

· Puedes elegir qué cosas permites que te influyan y cuáles no.

· Puedes elegir a quienes prestar atención y a quienes no.

· Puedes elegir a qué hechos dar importancia y a cuáles no darla.

· Puedes elegir cómo interpretar la realidad.

· Puedes elegir qué cosas creer y qué cosas no creer.

· Puedes elegir qué cosas copiar y qué cosas no copiar.

· Puedes elegir qué cosas hacer y qué cosas no hacer.

· Puedes elegir qué cosas tener presentes, recordar y qué cosas

archivar, olvidar.

· Puedes elegir mirar hacia el pasado o mirar hacia el futuro.

· Puedes elegir ser dependiente o ser independiente.

· Puedes elegir lamentarte o superarte.

· Puedes elegir cambiar o quedarte como estás.

· Puedes elegir cómo emplear tu tiempo.

· Puedes elegir qué hacer con tu vida.

. Puedes elegir quejarte o actuar.

Todo ello es cosa tuya. Por mucho que otros te digan, tú siempre tienes la última palabra. Aceptar o no aceptar, decir sí o decir no. Tuyo y solamente tuyo es el poder de decisión. Y **tu destino es el fruto de tus decisiones.**

"Las emociones son pasajeras.
Las decisiones son eternas."

Ahora bien, para usar el libre albedrío se requiere una condición *sine qua non*: hay que ser responsable de sí mismo/a. Ese es el único precio de la libertad.

Pero, ¿qué es realmente la libertad? Podemos definirla como *"emancipación de cualquier forma de esclavitud."*

Recuerdo una época en que se sucedían manifestaciones multitudinarias, aquí y allá, pidiendo a voz en grito ¡LIBERTAD, LIBERTAD! No está mal, para empezar, pero apuesto a que la mayoría de los/las integrantes partidistas de la libertad, no tenían una idea clara de su significado intrínseco:

Libertad = Responsabilidad.

Ser Libre = Ser Responsable.

La libertad es una moneda de dos caras: libertad en una, responsabilidad en la otra.

Te regalo esta corta metáfora, un pequeño cuento Zen:

"En un monasterio había un discípulo que cuestionaba continuamente a su maestro. Cierta vez, ocultando un pequeño pájaro que sostenía en sus manos a sus espaldas, se paró desafiante delante de su maestro y le preguntó: Maestro, tú que todo lo sabes y conoces, ¿puedes decirme si el pájaro que tengo en mis manos a mis espaldas está vivo o muerto? (De tal modo que si decía que estaba vivo lo ahogaba y si decía que estaba muerto le dejaría volar…) El Maestro le miró a los ojos con respeto y compasión, y con mucha paz y amor le respondió: eso depende sólo de ti, la solución está en tus manos…"

Siempre he visto a todo el mundo luchando por la libertad, reclamando y exigiendo la libertad, alardeando de libertad. Sin embargo, como ya dijo Eric Fromm, en su famoso libro *"Miedo a la Libertad",* es lo que más teme la mayoría de la gente: la libertad. Es la mayor de las incongruencias. ¿Por qué? ¿Por qué llamaba Dostoievsky a la libertad "el don de los tormentos?" Sencillamente, porque ser libre significa ser responsable de uno mismo, pensar por uno mismo, hacerse cargo de uno mismo, elegir, arriesgarse y decidir por uno mismo, liberarse de la esclavitud de nuestro ego, de nuestros condicionantes, de nuestras

creencias limitantes, de nuestras dependencias, de todo aquello, interno o externo que condicione nuestro libre albedrío, nuestra perfección inherente a la especie humana que todos deberíamos demostrar con sano orgullo y satisfacción.

"No hay razas inferiores:
todos los seres humanos están destinados a alcanzar la libertad."
Alexander von Humboldt

Dice muy bien Miguel Ángel Cornejo y Rosado, en su libro *"El Ser Excelente"*: "En Estados Unidos, junto a la estatua de la Libertad deberían colocar la estatua de la Responsabilidad, pues no pueden ir separadas la una de la otra".

Una persona libre piensa y decide por sí misma; no tiene, crea, o admite dependencias de ningún tipo y asume la responsabilidad de su vida en todo momento, haciéndose cargo de sí misma y marcando su propio rumbo: ¡madera de líder!

Lógicamente, ese tipo de persona no es manipulable en lo absoluto y por ello, como ya he venido demostrando, toda la educastración ha ido y sigue yendo dirigida a eliminar esa libertad del espíritu humano, ese poder tan temible, a cambio de una cómoda cárcel donde se te da todo hecho y no necesitas pensar por ti mismo, sólo tienes que dedicarte a consumir. ¿Te has preguntado alguna vez cuánto nos cuesta dicha delegación de poder? ¿Qué precios de toda índole pagamos por nuestra comodidad? ¿Te das cuenta que a todos los líderes y Maestros que han intentado promulgar la libertad (o sea, hacer tambalearse al Sistema) luchando por hacer libre al ser humano, el propio ser humano los ha asesinado? Jesús, Buda, Gandhi, Martin Luther King,... ¿Tanto miedo da la libertad? ¿O tanto miedo les da perder el poder a unos cuantos manipuladores?

Mucha gente ha confundido la libertad con el libertinaje, lo cual les lleva a generar conductas autodestructivas, que no son más que un uso indebido de la libertad. La libertad es el uso consciente del libre albedrío, desde la responsabilidad y aceptación de los resultados que nuestros actos, comportamientos y decisiones conllevan. Y eso es tan fácil como usar el cerebro, el pensamiento crítico, libre y constructivo pero para eso hacer falta saber pensar, querer pensar, valorar nuestra autonomía e independencia individual como el más elevado, sagrado y vital de los valores. Y sobre todo, estar despierto. Pero ya dijo Bertrand Russell que la mayoría de la gente preferiría morir a pensar y, de hecho, es lo que hace.

La palabra 'responsabilidad' está compuesta de otras dos: *Respondere* (respuesta) + *habilidad* = habilidad para responder. Es decir, para elegir tu respuesta ante los estímulos externos y hacerte cargo de los resultados que obtengas. Esa es la base de la libertad.

Ser responsable significa por lo tanto que, ante cualquier situación, persona o circunstancia, tu respuesta depende exclusivamente de ti. Nadie, absolutamente nadie en el mundo, puede entrar en tu cerebro y obligarte a dar una respuesta u otra. Nuevamente, puedes elegir entre: enfadarte, gritar, obedecer, rebelarte, contestar, no contestar, sonreír,

reírte, sufrir, dar las gracias, disgustarte, hundirte, destruirte, divertirte, quererte, quedarte indiferente, quedarte muy mal, quedarte en casa, enzarzarte en una pelea, partir, partirle la cara, poner la otra mejilla, preocuparte, ocuparte, llorar, deprimirte, emborracharte, suicidarte, fumar, drogarte, rezar, batirte en duelo, batirte en retirada, cantar, silbar, irte al cine, leer, estresarte, relajarte, escribir una comedia, aplaudir, felicitar, oír música, anotarlo en tu diario, celebrarlo, comer demasiado, ayunar, meditar, y así hasta el infinito... ¿Qué te parece el menú? Pues esto es sólo un aperitivo.

¿Qué estás eligiendo pensar o sentir en este momento?

¿Cómo estás decidiendo estar?

El precio de ser adulto y responsable significa: elegir, decidir y asumir riesgos. El pago que se obtiene es la libertad. Y libertad es poder asegurar, emulando a William Ernest Hanley: *"soy el dueño de mi destino, el señor de mi alma"*. Esa y no otra es la esencia de la felicidad que todos persiguen pero pocos alcanzan.

Ahora bien, resulta que ser responsable requiere un esfuerzo y además no sé cómo se hace porque no tengo costumbre; bueno, pues sigo de víctima que es más cómodo y hasta ahora no me ha ido tan mal. Total, una víctima más o menos entre tantas no se va a notar. Puedo ser víctima de enfermedades, víctima de accidentes, víctima de las circunstancias, víctima de mi *educastración*, víctima de los roles que estoy copiando, víctima de mis creencias, víctima de la publicidad, víctima de los demás, aunque en realidad soy víctima de mí mismo/a. La ventaja de ser víctima es que tengo un sin fin de posibilidades de quejarme, justificarme y culpar a este o aquél de todo lo que me pasa. No está mal, ¿eh?... Y con un poco de suerte, hasta puede que consiga alguna indemnización y todo, que ahora está eso muy de moda...

> "Si se trata de averiguar el origen del error, lo encontraremos en la brecha entre derechos y responsabilidades. La gente se ha adherido a sus derechos y ha acabado con su sentido de la responsabilidad, de modo que si no consigue lo que pretende, la culpa de esa falta la echa sobre otro."
>
> Roger Connor - *Alianza Norteamericana para los Derechos y las Responsabilidades.*

Hay muchas personas que quieren ser víctimas de los demás y siempre tienen suerte y encuentran al perseguidor o pseudo-protector adecuado: un marido que les pega (o acaba matándolas en el peor de los casos), gente que les maltrata, estar en el lugar adecuado y el momento oportuno para tener un accidente, encontrar empleos donde nunca se les valora lo suficiente, etc. Todo ello proviene de creencias y supersticiones muy antiguas, basadas en la negatividad y el sufrimiento, que mucha gente en nuestra sociedad de alta tecnología todavía no ha superado ni se preocupa por superar. ¿Para qué? Si todo el mundo está mal, es que eso debe ser lo normal...

"Si por lo menos la cualidad de la sociedad pudiese sustituirse por la cantidad, entonces merecería la pena incluso vivir en el gran mundo, pero, desgraciadamente, cien necios en un tropel no equivalen a un solo hombre cabal."

A. Schopenhauer - *"Aforismos sobre el arte de saber vivir"*

Todo Ser Humano es únicamente víctima y esclavo de su **proceso de pensamiento y su sistema de creencias**. Ambos son gratuitos. Puedes creer lo que te apetezca y pensar lo que te plazca. Sólo de ti depende ¿Hay alguien que te lo pueda impedir? Según lo que pienses y lo que creas obtendrás un resultado u otro. A tu cerebro le da lo mismo hacer una cosa que otra. Siempre te obedecerá ciegamente. Puede haber millones de personas pensando o haciendo una misma cosa: tú puedes pensar y hacer todo lo contrario. Y más te vale tenerlo en cuenta, sino quieres ser víctima de lo que Robert Cialdini denomina la "sanción social" que repito aquí porque es una ilustración perfecta de este tema que estamos tratando:

"Además de las ocasiones en que se falsea la demostración social de forma deliberada, hay otra circunstancia en la que el principio de sanción social nos inducirá siempre a error. En tal situación, un error natural inocente producirá una sanción social que se expandirá rápidamente y nos empujará a una decisión incorrecta. El fenómeno de la ignorancia pluralista, por el que ningún testigo de una situación de emergencia ve en ella motivo de alarma, es un ejemplo de este proceso. [...]
Este aspecto del fenómeno de la sanción social me trae siempre a la memoria el método que utilizaban para cazar búfalos algunas tribus indias de Norteamérica. Hay dos características del búfalo que lo hacen especialmente sensible a la demostración social errónea. En primer lugar, por la posición de los ojos en la cabeza, los búfalos ven mejor hacia los lados que hacia delante. En segundo lugar, cuando corren, como ocurre en una estampida, llevan la cabeza muy baja, por lo que no pueden ver lo que hay más allá del rebaño. Los indios comprendieron que, gracias a estas dos peculiaridades, era posible matar un número muy alto de búfalos haciendo que el rebaño corriera hacia un precipicio. Los animales, respondiendo a la atronadora sanción social en torno a él -y sin levantar nunca la cabeza para ver lo que había más adelante-- se encargaban del resto. Un observador atónito de estas cacerías describía así las fatales consecuencias de la obsesiva confianza del búfalo en el conocimiento colectivo:
'De esta forma, era posible atraer a un rebaño hacia un precipicio y hacer que se lanzara a él en masa; los animales que iban en cabeza eran empujados por los que les seguían y todo el resto avanzaba por su libre voluntad.' (Hornaday, 1887)

Robert Cialdini - *"Influencia: ciencia y práctica"*

Espero que te haya quedado claro el ejemplo. Huir de tu propia responsabilidad y de tu propio poder jamás te permitirá ser libre. Recuerda: **"Ningún hombre es libre si es esclavo de sí mismo".**

En cualquier caso, siempre estarás utilizando tu poder personal, tu inmenso poder divino para ser fuerte o para ser una víctima impotente, para usarlo en ti o para delegarlo, para pensar por ti mismo o para formar parte de la manada de búfalos, para hacerte cargo de tu vida o para seguir de marioneta. Por no sé qué extraña razón, ésta última parece ser la elección de una gran mayoría, todavía hoy, en el Siglo XXI...

"La sociedad es una compañía por acciones, cuyos miembros deciden sacrificar la libertad y la cultura del accionista para asegurar el pan de cada partícipe. La virtud más exigida es la conformidad. La confianza en sí mismo es su aversión. No quiere realidades ni creadores, sino nombres y usos. Quien aspire a ser hombre tiene que ser no conformista."

Ralph. W. Emerson - *"Confía en ti mismo"*

Aunque parezca mentira, así es el rol asumido... y por si ello no fuera suficiente, se nos adiestra hasta la saciedad, con todo tipo de instrucciones, apoyos y ejemplos, a:

BUSCAR FUERA DE UNO MISMO

Si buscas fuera, encontrarás opiniones.
Si buscas dentro, hallarás respuestas.

Inma Capo

¡Cuántas frustraciones, decepciones, depresiones, disgustos, enfermedades y dinero nos cuesta buscar en el lugar equivocado!

Dado que no confiamos en nosotros mismos, buscamos respuestas, ayuda y soluciones a nuestros problemas fuera, en los demás. Lo que yo no entiendo es por qué si no confiamos en nosotros mismos confiamos en los demás, como si fueran seres superiores venidos de otra galaxia, o poseedores de dones que nosotros no tenemos, o tuvieran dos cerebros, o algún poder especial. ¡Por supuesto que lo tienen!: poseen el poder que nosotros mismos les atribuimos. Tienen nuestro poder, el que nosotros les otorgamos gratuitamente, por delegación espontánea. Si en lugar de dárselo a los demás lo utilizáramos en nosotros mismos, nos ahorraríamos gran cantidad de tiempo, dinero, enfermedades y problemas.

Como no sabemos hacerlo y se nos enseña a ser seres dependientes (hay que enseñarnos a serlo puesto que no lo somos por naturaleza), recurrimos a psicólogos, psiquiatras, médicos, abogados, curas, grafólogos, astrólogos, chamanes, gurús, videntes, consejeros, médiums, etc. es decir, gente que esperamos piensen por nosotros y nos resuelvan nuestros problemas porque les consideramos más capacitados.

Imagínate que tienes un problema y vas a preguntar a un representante de todos y cada uno de los oficios anteriores. Piénsalo por un momento. ¿Qué te diría cada uno? ¿Con cuál o cuántas de todas las respuestas te quedarías? ¿Harías todo lo que te dijera cada uno de ellos? Pues que no te pase nada...

> "Y, ciertamente, para el bienestar del hombre, para la manera toda de su existencia, es más importante aquello que está en su interior o que procede de él. Aquí reside de manera directa su propia dicha o su desdicha, la cual es, ante todo, el resultado de su sentir, de su querer y de su pensar; mientras que todo lo que se sitúa fuera de él no ejerce más que una influencia indirecta."
>
> A. Schopenhauer - *"Aforismos sobre al arte de saber vivir"*

Es razonable y útil que otras personas que tengan conocimientos técnicos que nosotros no tenemos nos puedan ayudar en algún momento, por supuesto. Para eso han estudiado o son especialistas en algo que nosotros desconocemos. Y también que ciertos Maestros

puedan ayudarte con su sabiduría, claro que sí. Pero ellos no tienen la capacidad ni el poder de curarnos si nosotros no queremos curarnos, ni de hacernos felices, por mucho que nos digan, si nosotros no queremos serlo, ni ayudarnos a cambiar si nosotros no decidimos hacerlo. Esa es la gran diferencia.

La búsqueda exterior aleja a la persona de sí misma, de su poder personal, de su Dios interior, ese que todos llevamos dentro, el centro de nuestra fuerza, nuestra grandeza y nuestra perfección, de donde emana nuestra libertad. Por eso está perdida. Y por eso siempre está intentando encontrarse. Pero busca por caminos erróneos y en lugares equivocados. No sólo ha perdido el rumbo, sino que también ha perdido su centro de gravedad, ya que lo ha situado fuera de sí misma. Es entonces cuando se produce un desequilibrio que genera conflicto, problema e incluso enfermedad.

Resolver tus problemas no es jamás asunto de otros. El pensar así te convierte en una marioneta impotente. Pero no te preocupes, que siempre encontrarás quién disfrute tirando de tus hilos. A la gente les encanta y tienes alrededor un montón dispuestos a ello. Y también tiene su lado cómodo, ¿verdad? Además, hay una gran ventaja: siempre puedes culparles a ellos si las cosas te salen mal...

No hay nada malo en consultar a un experto, siempre que sea para buscar una información específica que precisemos en un momento dado, o consultar una buena enciclopedia. Pero seamos conscientes de no abandonar nuestro poder a una autoridad externa. Simplemente: **hazte cargo de ti mismo/a**. Piénsalo: ellos también pueden estar equivocados. Recuerda los fallos médicos y jurídicos, por citar algunos ejemplos.

Mira qué significa hacerse cargo de uno mismo en esta breve historia:

> "...[...] En el momento en que Bob salió de su casa, le cayó un ladrillo en la cabeza y le partió el cráneo. Bob estuvo a punto de caer desmayado, pero se recobró y pensó: "Lástima que Erickson no está aquí. ¡Maldición! Lo cierto es que está en Arizona, y tendré que hacerme cargo de mí mismo." Rápidamente se aplicó una anestesia local, tomó el auto y manejó los cien kilómetros hasta el hospital. Llenó los formularios para la internación, luego llamó a un neurocirujano y le dijo. "No necesitaré anestesia." Pero el cirujano insistió amablemente en que debían darle anestesia. En consecuencia, Bob le encargó al anestesista: "Lleva registro por escrito de todo cuanto se diga aquí mientras yo estoy bajo los efectos de la anestesia".
> Después de la operación, Bob recobró prontamente el conocimiento y le dijo al anestesista: "El cirujano dijo esto, y esto y esto otro." Recordaba perfectamente todo lo que se había dicho durante la operación; al cirujano le espantó enterarse de que Bob los había escuchado mientras discutían si le pondrían o no una prótesis de plata. Luego Bob le dijo al cirujano: "El próximo miércoles (esto sucedía un jueves) tengo que presentar una ponencia en la convención anual, en San Francisco." El cirujano le contestó: "Puede considerarse dichoso si dentro de un mes está en condiciones de caminar en pantuflas y bata". Bob replicó: "Me gustaría llegar a un acuerdo con usted. El martes vendrá y me hará un examen físico completo. Si no encuentra nada malo, yo iré a San Francisco; si encuentra algo malo me quedaré en el hospital." Bob contaba que el cirujano sudó sangre realmente durante el examen físico, hasta que a regañadientes debió darle el alta.
> En San Francisco me encontré con Bob, que llevaba un trozo de esparadrapo en la frente. Se sacó el apósito y me preguntó: "¿Qué te parece esto?"
> "¿Cómo te hiciste ese rasguño?". Le inquirí yo a mi vez. Era una cicatriz del grosor de un cabello.
> "Tuve una fractura de cráneo", me respondió Bob, y me narró toda la historia.

> Este relato de Erickson, como el de los ataques cardíacos de su padre, muestra el poder de la mente sobre el cuerpo para superar serios traumatismos físicos. Bob admite: "Tendré que hacerme cargo de mí mismo". Esto se aplica a todos nosotros. Ese "hacerse cargo" puede darse en situaciones de extremo peligro, cuando movidos por la necesidad imperiosa descubrimos recursos internos que no creíamos poseer".
>
> Sidney Rosen -*"Mi voz irá contigo. Los cuentos didácticos de Milton H. Erickson "*

Jorge, un alumno mío de Barcelona, hombre fuerte y de buen talante, de más de 65 años, tenía un problema en la garganta que le impedía hablar correctamente y le molestaba con afonías, dolores, etc. Consultó a varios médicos en nuestro país, incluyendo a una afamada clínica de Navarra, y todos los especialistas le dijeron lo mismo: "hay que extirpar las cuerdas vocales. Le tendremos que poner uno de esos aparatitos en la tráquea y tendrá que hablar por ahí el resto de su vida. No hay más remedio". Pero ni aún así él se dio por vencido. No se creyó nada de lo que le dijeron todos esos médicos tan afamados y siguió investigando por su cuenta. Por fin un amigo le habló de un médico en Montpellier (Francia) y allí se fue Jorge sin perder un instante. Le comentó y mostró todos los análisis y diagnósticos a este doctor, quien le examinó y le dijo: "todos esos diagnósticos están equivocados. No hace falta operar ni extirparle nada. Con un tratamiento específico podrá usted seguir hablando perfectamente toda su vida". Y así es y sigue siendo hasta el día de hoy y ya han pasado más de quince años. Lo único que hizo mi amigo es no convertirse en víctima ni creerse lo que le habían dicho los demás. Siguió investigando hasta que encontró la solución adecuada. Bien dijo Aristóteles: *la felicidad es de quienes se bastan a sí mismos.*

Entremos un momento a ver estos otros tipos de búsqueda externa o programación dependiente, que tantos problemas y sinsabores ha originado y sigue originando en nuestra sociedad.

Indaguemos un poco en otro sub-tema candente: **la pareja.**

El programa reza así, salvo mejores variables: "hija mía, necesitas un hombre que te haga feliz y te dé seguridad" o "hijo mío, necesitas una mujer que te cuide"... Bien, pues creo que ahora comprenderás el incremento de problemas, enfermedades, separaciones y divorcios que nos rodea (cuando no asesinatos), gracias a lo cual viven muy bien los abogados y los procuradores, entre otros, pero no las pobres víctimas, la gente de a pie. ¿Cómo vas a ser feliz con otra persona sino sabes ser feliz contigo mismo/a? Este es el punto primordial que trato en mis cursos de desarrollo humano.

Si te has creído esa programación, eres mujer y buscas un hombre para que te dé seguridad y te proteja, significa que tú vas de víctima por la vida, insegura y desprotegida, es decir, no sabes valerte por ti misma. Y eso se nota, se huele, se ve a la legua. Sólo una persona insegura busca seguridad. Aunque digas lo contrario, tu lenguaje no verbal, tus

miradas, tu cuerpo lo manifiestan de antemano. Luego siempre atraerás a perseguidores o pseudo-protectores o “salvadores”, hombres más fuertes y seguros que tú, al menos en apariencia, es decir, que “se creen” más poderosos que tú y que, por lo tanto, necesiten camuflar su complejo de inferioridad con alguien inferior a ellos para así sentirse superiores y poderla controlar. Te estás colocando en un papel de manifiesta inferioridad, de perdedora. No te quejes después de lo que te pase: te lo habrás ganado a pulso.

Si te has creído esa programación, eres hombre y eres tan inútil y limitado que necesitas una mujer que te cuide porque tú eres incapaz de cuidarte a ti mismo, estás buscando una criada, una esclava, una "mamá", una mujer con poca preparación y nula autoestima. Nuevamente se crea una relación ganador-perdedor. Si es eso lo que quieres, eso es lo que encontrarás. No te quejes después de ella y no te busques una amante con la que poder hablar, que te llene, te comprenda y todas esas excusas. Piénsatelo antes y elige conscientemente. Incluso corres el riesgo de que tu mujer, un buen día despierte, despabile, crezca y te deje. También te lo tendrás bien merecido.

En ambos casos, como la mayoría de las parejas, estaréis buscando desde vuestras carencias, no desde vuestra plenitud. Estaréis intentando conseguir que alguien ajeno a vosotros os dé lo que no habéis sido capaces de desarrollar en vosotros mismos, sin pensar en el precio que vais a pagar por ello. Mucha gente a eso le llama "mi media naranja" o una relación "que me complemente". Es decir, alguien que te dé lo que tú aún no has adquirido por ti mismo/a, que cubra tus déficit, que llene tus vacíos existenciales o que te distraiga de tu aburrimiento. Es como un cojo que busca una muleta en la que apoyarse… hasta que se cure de su cojera, claro. Y eso en ningún caso se llama Amor: llamarlo así es un sacrilegio. Se llama utilización, conveniencia, trueque, permuta, apaño, remiendo, parasitismo, simbiosis, chantaje sexual/emocional o cualquier otra cosa, pero no es Amor. No tiene nada que ver. No te equivoques: te estás jugando mucho.

Antes de amar a otro, hemos de aprender a amarnos a nosotros mismos y conocer nuestra propia "pareja interior", nuestras partes tanto masculinas como femeninas, si no queremos que nuestras energías se bloqueen y culpar al otro o a la otra de ello. No hagamos del amor una excusa para poseer al otro porque no sepamos poseernos a nosotros mismos.

"La necesidad de alguien es la forma más rápida de terminar con una relación."
Neale D. Walsch - *"Conversaciones con Dios"*

Pero no hay que por qué preocuparse, querido lector y lectora: como dice el refrán, "siempre hay un roto para un descosido", así que todos los que se consideren rotos o descosidos, pueden estar la mar de tranquilos, porque se encontrarán unos y otras indefectiblemente. ¡*Similis simili gaudet!*, lo que en español significa "lo igual a su igual llama."

En mi caso particular, nunca he buscado una "media naranja" sino una naranja entera, muy completita, que no le falte de nada, que no necesite exprimirme a mí para llenarse él, sino tan sólo amarme y compartir, intercambiar, crecer y evolucionar juntos hasta alcanzar la sabiduría y la iluminación (que es para lo que todos hemos venido a este paraíso), aunando nuestros respectivos recursos para crear algo entre ambos que no existía: una

relación en la que cada uno aporta lo mejor de sí mismo. Una relación ganador-ganador, es decir, recíproca, basada en la afinidad espiritual, sinceridad, confianza y respeto mutuos y acunada por las alas de la libertad. Eso es todo, que no es poco. Yo ya me he procurado todo lo demás. No quiero que nadie me quiera porque me necesite, sino que me necesite porque me quiera, por usar una frase hecha, ya que lo óptimo es claramente amar sin necesitar. (Las razones de este resumen las encontrarás magistralmente detalladas en el libro *"Mujer liberada, hombre cabreado"*, de Pilar Rahola)

"Y es que en el mundo no cabe otra cosa sino la elección entre soledad o vulgaridad."
A. Schopenhauer

Conozco muchos casos, más de los que desearía, de personas que se han casado buscando que el otro o la otra les hiciera felices, y les diera el oro y el moro. La mayoría ha conseguido más pronto lo segundo que lo primero...

Consiguieron tener una casa, un cónyuge, hijos y todo eso que el entorno les había inculcado, y un día, sin previo aviso, se suicidaron, incapaces de seguir soportando su gran vacío interior. Y ¿cuántos más hay sufriendo toda esa "felicidad" en manos de médicos y psiquiatras? ¿Qué pasa entonces? ¿No tenían a ese hombre o a esa mujer, además de hijos, y todo eso que dicen que da la felicidad? ¿Entonces se suicidaron porque eran demasiado felices? ¿Están enfermos porque la felicidad les agobia? ¿Les dan infartos, embolias o apoplejías porque son incapaces de soportar tanta felicidad? Pues desgraciadamente no. Simplemente, deben ser usuarios de la receta familiar habitual de nuestra sociedad, que tan bien describe Huxley:

> "Tómese un esclavo asalariado, sexualmente inepto, una mujer insatisfecha, dos o (si se prefiere) tres pequeños adictos a la televisión; hágase un encurtido con una mezcla de freudismo y cristianismo diluido; luego envásese herméticamente en un apartamento de cuatro habitaciones y cocínese durante quince años en el jugo."
>
> Aldous Huxley - *"La Isla"*

Cuando se anunció en un telediario la estadística de que el 50% de las parejas existentes en España, se habrá disuelto dentro de 10 años, yo pensé **¿sólo el 50%?**... (Quizás es que el resto no tiene el dinero suficiente para hacerlo). Ese es un ejemplo más de la pésima o nula educación de este país en el arte de vivir. De hecho, en la actualidad el 42% de las personas adultas en España viven solas (entre las que me cuento), según aporta la revista "*Impar*", entre otros muchos datos y estadísticas realmente sabrosos.

¿Sabías que sólo en España se producen más de 90.000 divorcios por año -el 90% promovido, ¡cómo no!, por las mujeres-? No se cuentan las separaciones de parejas de hecho. He aquí otro gran fallo de nuestra educastración, basada en la dependencia y -lo que es aún peor- en la absurda idea de la posesión y pertenencia, cuna de emociones negativas como los celos y la agresividad cuando la época de la esclavitud hace ya tiempo que se

acabó, o al menos eso dicen. Y además también te dicen que todo eso es "hasta que la suerte (¿o era la muerte…?) os separe…!!! Pues es como para pensárselo…

Estadística de prensa: "En los últimos diez años se han producido **91 mil divorcios en Madrid** y actualmente cada 27 minutos se rompe un matrimonio. Esto hace un total de 53 matrimonios rotos al día, frente a 64 matrimonios producidos", señala el IPF.

Asimismo, el Instituto agrega que "tan solo una de cada 14 rupturas son por separación" y que "el 92% de las matrimonios separados **optan por el divorcio definitivo**".

Y ¿sabías que la mayoría de estos divorcios se producen durante el mes de septiembre, es decir, tras las vacaciones? O sea, por fin tienen tiempo para estar juntos, fuera de sus rutinas de trabajo y distracciones diarias que les impiden ver la realidad, y cuando se encuentran y se miran, se dan cuenta de que no se conocen y de que no tienen nada que decirse, nada que compartir, nada en común. Se acabó el enamoramiento, el ego ya se satisfizo y ya no tiene nada más que hacer ahí. Y vuelta a empezar, a ver si esta vez hay más suerte, porque como eso de la pareja es una lotería… (¡!) (Por lo visto, nadie ha oído hablar del Tantra y Amor Consciente, pero eso sería tema de otro libro…).

Todo este montaje, repito, no tiene nada que ver con el Amor, cuya base es el respeto mutuo, desde la libertad y la confianza, con la única misión de crecer juntos, apoyarse mutuamente hacia la evolución de cada uno en beneficio de ambos y descubrir todas las orillas de la vida tomados de la mano, al unísono, por un mismo camino y hacia un mismo fin: alcanzar la máxima espiritualidad evolucionando juntos a través del Amor.

La gran falacia bíblica de que "no es bueno que el hombre esté solo" ha generado la idea de la necesidad y de ahí ha degenerado en las absurdas y denigrantes creencias de posesión y pertenencia, que no del Amor que se basa ante todo en el respeto, la libertad, la igualdad y la misión compartida. Donde hay Amor verdadero y auténtico no existe la necesidad ni el apego. El Amor no se busca a través de otra persona: el Amor se es, se siente, se vive en él, es un estado espiritual que se genera de dentro hacia fuera y sólo cuando se tiene dentro es cuando se puede compartir, expandir y multiplicar. Es esa luz que brilla en los ojos, que nimba tu aura y que rebosa luminosamente por sí sola, desde todo tu ser, impregnando a cuantos se te acercan. La persona que dice no haber encontrado el Amor es porque no ha buscado en el lugar adecuado: dentro de sí misma.

> "Tanto el hombre prisionero del amor de una mujer como la mujer prisionera del amor de un hombre son indignos de portar la preciosa corona de la libertad. En cambio, el hombre y la mujer que son uno en el Amor, inseparables, indistinguibles, merecen realmente ese premio."
>
> Mikhail Naimy - *"El Libro de Mirdad"*

Esa es precisamente mi idea sobre el Amor, el perfecto, maravilloso y completo Amor, el Amor incondicional compartido: dos cuerpos, dos energías vibrando en una misma frecuencia porque en ambos habita al unísono una única alma. Cualquier otra cosa no es más que un triste y mísero sucedáneo, un atentado contra nuestra dignidad divina.

Nadie puede ser propiedad de otra persona, como si fuera un objeto de consumo. ¡Es imposible! Nadie pertenece a nadie. Sólo se pertenece a sí mismo. Y al Universo. Y a Dios.

El siguiente ejemplo de diálogo, de "*La Isla*", (Aldous Huxley), creo que nunca o muy pocas veces debe haberse escuchado en nuestro educastrado país. ¡Ojalá me equivocase!

> "[...] Y bien, querida, la verdad es que Ranga tendrá un enorme éxito. Decenas de muchachas lo encontrarán irresistible. Y algunas de ellas serán encantadoras. ¿Qué sentirá usted si él no consigue resistir?
> -Me alegraré por él.
> Will se volvió hacia Ranga.
> -¿Y usted se alegrará si mientras está ausente ella se consuela con otro joven?
> -Me gustaría alegrarme -replicó él-. Pero que en realidad me alegre o no, ésa es otra cosa.
> -¿La obligará a que le prometa serle fiel?
> -No la obligaré a que me prometa nada.
> -¿Aunque sea su muchacha?
> -Es la muchacha de sí misma.
> -Y Ranga se pertenece a sí -dijo la pequeña enfermera. Está en libertad de hacer lo que le guste."

Y ahora te regalo otro diálogo, no menos interesante que el anterior, que propone el filósofo André Comte-Sponville en su magnífica disertación *"La felicidad, desesperadamente"*, donde apoya lo que vengo diciendo respecto al sentido de pertenencia o posesión, y proclamando la diferencia entre decir a alguien "te quiero", es decir, te quiero a ti, a tu persona, lo cual es una petición, una demanda, un deseo de posesión de otro, en lugar de decir, por ejemplo, "me alegro de que existas", o con mi propia fórmula: "gracias por existir". Lo reproduzco íntegro porque no tiene desperdicio.

> ""Imaginen, señoras, que un hombre las aborda en la calle, esta noche o mañana y les dice: "¡Señora, o señorita, me alegra la idea de que usted exista!".
> Como no se excluye que haya tomado esta idea de mi conferencia, no viene mal que les dé algunos elementos de respuesta, de los que pueden hacer lo que quieran. ¿Qué podrían responder? Por ejemplo:
> -Eso me agrada, querido amigo. Le alegra la idea de que yo exista. Pues ya lo ve, existo, en efecto, con lo cual todo va bien. Buenas noches, señor.
> Sin duda tratará de retenerla.
> - Espere, no se marche: quiero que usted me pertenezca.
> - Eso es algo totalmente distinto, mi pobre amigo. Relea a Spinoza: 'El amor es una alegría unida a la idea de su causa'. ¿Está de acuerdo?
> - Sí...
> - Entonces, ¿de qué se alegra? ¿De la idea de que existo, como al principio he comprendido? En ese caso, le concedo que me ama, me alegro de ello y le digo buenas noches. ¿O bien se alegra de la idea de que yo le pertenezca, como temo comprender ahora? En ese caso, no es a mí a quien ama, sino a la posesión de mí, lo que significa, mi pobre amigo, que usted solamente se ama a sí mismo. ¡Y eso no me interesa en absoluto!
> Sin duda, lo habrán desconcertado. Se pondrá a balbucear atropelladamente y a decirles, por ejemplo:
> - Ya no sé... ¡Estoy enamorado, vaya!
> - ¡Eso es exactamente lo que estoy matándome a explicarle! Está enamorado, está en Platón, no desea más que lo que no tiene: le falto, quiere poseerme. Pero imagine que doy satisfacción a sus avances... A fuerza de ser suya, de estar ahí todas las noches, todas las mañanas, le faltaré cada vez menos y, finalmente, menos que otra, o menos que la soledad. Hemos vivido lo suficiente, usted y yo, para saber cómo son estas cosas... ¿Quiere realmente volver a empezar esta historia, una vez más? A mí ya

no me interesa... A menos que... A menos que sea usted capaz de amar de otro modo, de ser spinozista, al menos a veces, o de vivir un poco en Spinoza, quiero decir, de amar lo que no le falta, de alegrarse de lo que es. En ese caso, tal vez podría interesarme. Piénselo. Este es mi número de teléfono.""

Usamos la misma expresión verbal para manifestar nuestros deseos: quiero ese pastel, quiero una casa en el campo, quiero un coche, quiero dinero, quiero esos zapatos, quiero ese señor, y aquel de allí también, y quiero ese abrigo y no seré feliz hasta que tenga ese sombrero. ¡Lo quiero, lo quiero! Los niños hacen lo mismo: quieren ese juguete del escaparate y lloran y patalean y lo piden para Navidad, sueñan con él y ansían que llegue el día en que podrán tenerlo en sus manos. Y por fin abren su regalo con gran alegría y alborozo: allí está por fin su juguete, y una vez están seguros de tenerlo, lo dejan para seguir abriendo más regalos; luego jugarán con él de vez en cuando e incluso podrá ser su juguete favorito, pero pronto preguntarán: ¿cuándo vuelve a ser Navidad?

Tengámoslo muy presente: no es lo mismo querer lo que no se tiene que amar lo que se tiene, alegrarse y dar las gracias por poder disfrutarlo. Querer es desear poseer. Amar es agradecer, celebrar y disfrutar con alegría. Y esa sensación de amor universal puedes experimentarla por ti mismo/a en cualquier momento de tu vida, sin necesitar a nadie para ello. Porque si no sabes amar, no sabrás reconocerlo cuando aparezca y podrás confundirte con cualquier otro tipo de emoción quizás equívoca o menos saludable…

Está tan acendrada en la sociedad la idea de esa insana dependencia, que cuando alguien se divorcia o se separa, o incluso cuando enviuda, se le pregunta estúpidamente si ha pensado en "rehacer su vida", como si nuestra vida fuera un viejo jersey de lana o el tapiz de Penélope, algo que se hace y se deshace y dependiera de que otros u otras nos la hagan, deshagan o vuelvan a rehacer, cada cual con su estilo, puntadas, gusto y colores... ¡Vaya tejemaneje! ¿Te imaginas a un montón de gente entrando y saliendo de tu vida por aquí y por allá, haciéndola y deshaciéndola y volviéndola a hacer de paso, cada uno a su manera? ¡Singular *patchwork* kafkiano, vive Dios!

¡La persona que más ha de querer estar contigo, eres TÚ!

Pues por si no te has percatado todavía, la vida que lleva cada persona depende exclusivamente de sí misma y de cómo se la plantee, no de las personas que aparezcan o desaparezcan, entren, salgan, se asomen o se crucen a lo largo del camino. La vida se la hace uno mismo con su forma de pensar, su actitud y sus respuestas ante cada situación que se presenta, descubriendo y aprendiendo para hacerlo cada vez mejor, tanto si estás sólo como en compañía.

El entorno nos ha vendido la idea de que sólo hay una forma de vida: la de quienes te lo dicen, es decir, limitarte a trabajar, casarte y tener hijos, como si ya no sirvieras para nada más interesante, apasionante, divertido o útil, con lo cual, si no se cumple ese patrón de conducta, la gente insegura se siente mal consigo misma, inadecuada, como si no fuese aceptable o tuviese algún problema. Pues sí, tiene un grave problema: el haberse creído todo lo que le han dicho los demás en vez de plantearse otras infinitas posibilidades, pensar y decidir por sí misma y elegir la vida que más le interese. Todas las vidas son posibles ya

que vivimos en un mundo cuántico de infinitas alternativas y opciones. Elige la tuya. Para eso se te ha dado el libre albedrío: el poder de elegir.

No tienes más que mirar a tu alrededor para darte cuenta de una vez que la felicidad no está ni en el marido, ni en la mujer, ni en los hijos, ni en la familia, ni en tener un coche, un yate o un chalet. La felicidad no está tampoco en los demás, ni en las drogas, ni en el tabaco, ni el alcohol, ni ninguna otra clase de adicciones. Lo único que hay en todo eso son dependencias, problemas y enfermedades. **La felicidad nunca está fuera de ti. Porque es una decisión personal.**

> "El hombre común, en cambio, con respecto a los goces de su vida, depende de cosas exteriores, fuera de él: las posesiones, el rango, la mujer y los hijos, los amigos, la sociedad, etcétera; en tales cosas se apoya la felicidad de su vida. Por eso se quiebra con su pérdida o cuando lo decepcionan o desengañan."
>
> A. Schopenhauer - *"Aforismos sobre el arte de saber vivir"*

Schopenhauer cita igualmente a Chamfort cuando nos recuerda: ***"La felicidad es muy difícil encontrarla en uno mismo e imposible en otra parte."***

La felicidad sólo está dentro de uno/a mismo/a. Y si no se encuentra, no puede compartirse con nadie, sea quien sea. Lo único que se encontrará será un remiendo, pero no la auténtica y verdadera dicha, paz y armonía internas. Si no hallas tu felicidad interior, ya puedes casarte muchas veces y tener docenas de hijos que, eso sí, estarás tan ocupado/a trabajando para mantenerles que quizá no te des cuenta de que no eres feliz, a no ser que formes parte de las excepciones que confirman la regla. Pero en tan sólo un minuto de silencio interno, cuando mires hacia dentro de ti si te atreves, seguirás sintiendo tu vacío interior, tu vacuidad existencial, aunque estés rodeado de una familia numerosa. Y para no sentirlo buscarás nuevamente satisfacción en cosas exteriores, fuera de ti: un cigarrillo, una copa, una droga, una aventura, un nuevo trabajo, nuevas compras, una escapada, otro hijo, algo que te ayude a no pensar, que distraiga tu atención, que te haga sentirte importante y ocupado/a, que no te deje ni un instante a solas contigo mismo/a, porque es algo que no puedes soportar...

Ese es el gran vacío interior:
el vacío entre lo que se es y lo que se debería ser.

Hay que evitar a toda costa enfrentarse al abismo interior. La cuestión es mantenerse distraído a cualquier precio, evitar la atención hacia uno mismo cueste lo que cueste. Y todo está previsto en la sociedad para que así sea.

Desde su más tierna infancia, todo idiota bien nacido será distraído primero por su mamá, luego por sus juguetes y por todo lo que pida para que no moleste, luego serán sus amigos y luego el fútbol, la televisión, y más tarde los vicios, y para poder mantener una conversación, necesitará tomarse unas copas o encender un cigarrillo y hablará del último partido de fútbol o de un absurdo programa de televisión borreguil... sin aportar nada de sí mismo porque no tendrá nada que aportar. Lo importante es mantenerlo distraído hasta que se muera. Y lo peor del caso es que, en un descuido, se casará con otra distraída y, si Dios no lo remedia, tendrán hijos a los que sumergirán en el mismo proceso de distracción

para que la tradición no se pierda. Para eso se le facilitarán todo tipo de distracciones, consumismos, vicios, manipulaciones, etc., no sea que un buen día se despierten y se pongan a pensar por sí mismos y decidan cambiar… ¡qué peligro!

« Lo menos frecuente en este mundo es vivir. La mayoría de la gente existe, eso es todo."
Oscar Wilde

Como la gente que se casa y se divorcia una y otra vez (más de lo mismo...) y sigue sin ser feliz. (Lo cual significa, una vez más, que no han aprendido nada...). Como la gente que no sabe estar sola y busca una compañía a la que llama "pareja". Como la gente que busca ruido u ocupaciones constantes para no pensar. Como la gente que se siente sola en compañía. Como la gente que está en familia para destruirse los unos a los otros. Como la gente que se siente sola en una animada fiesta. Como la gente que se siente sola en el mundo y se aburre, siendo como somos unos siete billones de habitantes de ambos sexos y hay tantísimas cosas por hacer en el planeta, por aprender, por descubrir, por estudiar, por conocer y, sobre todo, por cambiar y solucionar...

¡Cuántos conocidos y conocidas, casados y con hijos, familia, etc., vienen a hablar conmigo, sea a nivel personal o profesional, porque se sienten solos/as e incomprendidos/as! Y entonces, ¿para qué se han casado realmente? ¿Y con quién...? Pues casi como que daba igual… con el primero que me lo pida… ¿Conocéis la frase "más vale un mal marido que ninguno?" Pues luego que no se quejen las maltratadas, porque en esas creencias radica la programación para vivir… y sus resultados..

La felicidad sólo está dentro de ti.

Toda la gente que conozco que es realmente feliz, esté sola o acompañada, son personas que saben ser independientes, solucionan sus propios problemas y están muy a gusto consigo mismas, se llenan con actividades y aprendizajes enriquecedores con lo cual tienen mucho para compartir, aportar, disfrutar y enseñar, y saben dar sin pedir nada a cambio porque no lo necesitan. Todo ello les crea una inefable sensación de plenitud, de riqueza y abundancia interior, lo que les ha permitido en muchos casos crear familias ejemplares, ejemplo que a su vez están copiando sus hijos y transmitirán a la siguiente generación.

Son felices solas; son felices acompañadas; son felices dando; son felices recibiendo. Son felices porque han decidido serlo. Son felices porque no han delegado su poder y su felicidad en nadie más. Son felices porque tienen una misión en la vida. Y si no la tienen, la buscan. Son felices porque saben apreciar y valorar lo que tienen, dando gracias a Dios por los dones recibidos, por cada minuto de su vida. Son felices porque aceptan las cosas tal como vienen, como un aprendizaje o un reto a superar. Son felices porque ante todo, se aman y se respetan a sí mismas. Son felices porque siguen la doctrina de Jesús y otros muchos sabios:

"Ama al prójimo como a ti mismo"

Es decir, el punto de referencia para saber cómo amar a otras personas, eres tú mismo/a. También sabemos que atraemos y nos atraen nuestros iguales, nuestros pares, de ahí la palabra "pareja", persona pareja o similar a nosotros mismos. Pero en nuestra educastración ancestral se nos da solamente la mitad del mensaje: *"Ama al prójimo"* y lo de *"como a ti mismo"* se omite porque no interesa. Y claro, con el paso del tiempo se va olvidando... y uno mismo queda relegado a un segundo o último lugar.

Y ahora un breve resumen de cómo afecta a nuestra salud la equívoca información recibida sobre la felicidad, los demás, quién ha de hacer feliz a quién y todo ese falaz montaje antinatural:

> "Cualquier mal crónico es el resultado de rechazar el recuerdo de una lección una y otra vez. El dolor de espalda se genera al inclinarse ante alguien. Es la lección de la felicidad. No podemos hacer feliz a nadie. ¡Los demás están o no están felices! Nuestra felicidad es una decisión de la que sólo somos responsables nosotros; nadie puede ayudarnos en ello. Dejemos de intentar hacer felices a los demás. El hecho de no recordar que la felicidad es algo interno, no externo, puede acarrearnos toda una vida de dolor de espalda crónico, porque estamos cargando con algo que no nos pertenece."
>
> R. Neville Johnston – *PNL, El Código de la Felicidad*

Dijo Buda: *"Ámate a ti mismo"*. Porque si no sabes amarte y respetarte a ti en primer lugar, difícilmente sabrás amar y respetar a otras personas. Y difícilmente sabrás hacerte amar o respetar porque no tendrás un punto de referencia interno para comparar lo que estás recibiendo o cómo se hace eso de amar, porque nadie nos enseña. Y porque tampoco sabrás muy bien lo que quieres y lo que mereces.

> *"Por consecuencia, la más grande ayuda que usted pueda hacer para ayudar a los demás hombres, es tener mucho más amor por usted mismo".*
> (Traducido de René Egli - *"La Perfection du Monde"*)

Como no sabemos amarnos a nosotros mismos, salimos a buscar fuera alguien que nos dé el amor que nos falta -déficit afectivo- en lugar de compartir o intercambiar el profundo amor y respeto que deberíamos tener dentro de nuestro Ser y dar a los demás todo el que nos sobrara -superávit afectivo-. Salimos al mundo pidiendo en lugar de salir dando. Y como no tenemos un MRI (marco de referencia interno) para comparar, nos conformamos con cualquier cosa que nos ofrezcan, con lo primero que aparece y que te pregunta si estudias o trabajas, con cualquier calcomanía desvaída de lo que en realidad merecemos y tenemos derecho a exigir. Y así nos va. Estamos poniendo nuestra felicidad en manos

ajenas, y lo peor, en unas manos cualquiera, las primeras que se ponen a tiro. ¡Grave riesgo, vive Dios!

No salgamos al mundo pidiendo, sino dando.

Si pones tu felicidad sobre hombros ajenos te arriesgas a que el propietario o propietaria de los hombros se la lleve consigo en cualquier momento. Y luego viene el llanto y el crujir de dientes, y las maldiciones, y las depresiones, y todo un amplio menú de "cómo hacer para estar mal" cuando un día, quizás sin saber cómo ha ocurrido ni por qué, ves las espaldas de él o de ella atravesar tu puerta, alejándose, diciéndote adiós con la manita y llevándose tu felicidad sobre sus hombros, justo allí donde tú la habías puesto...

Lo malo es que junto con tu felicidad suelen llevarse también una buena dosis de otras cosas importantes que habías incluido en el lote: dignidad, autoestima, amor propio, energía, ilusión, amor por ti mismo/a. ¡Qué precios paga la gente por no saber estar solos!

"El vacío interior, lo aburrido de sus conciencias, la pobreza de sus espíritus, los empuja a la búsqueda de compañía, más ésta la consiguen de otros como ellos."
A. Schopenhauer - *"Aforismos sobre el arte de saber vivir"*

Se nos educa para buscar todo fuera de nosotros mismos: la felicidad, el amor, las respuestas, las soluciones, en lugar de buscar dentro, que es donde realmente se encuentran. Si buscas fuera, la respuesta o el resultado están fuera de tu propio control. En los cursos que imparto sobre Objetivos para empresas, vemos que uno de los puntos básicos de un objetivo bien elaborado dice: **"la meta ha de estar bajo tu control"**. Con más motivo si se trata de tu salud, tus decisiones o tu felicidad. Tu vida, en definitiva.

Ese hábito tan cómodo ha generado otro tipo más de irresponsabilidad: esperar que las soluciones nos las den otros. "Doctor, vengo a que usted me cure". "Busco un hombre que me haga feliz". "Quiero que usted me quite de fumar"...

Pues bien: el doctor puede recetarte algo para aliviar tus síntomas, pero sólo tú puedes curar la causa y decidir estar sano, luchar por tu vida o acomodarte y ponerte en manos ajenas. Puede que te vaya bien o puede que no. Tú decides.

Si buscas un hombre (o una mujer) para que te haga feliz, tú estás adoptando una actitud pasiva, de receptor o receptora. Bien, puedes arriesgarte a ver qué pasa. Quizás tengas suerte y la encuentres, pero ¿qué ocurrirá cuando se canse de hacerte feliz, de cumplir con ese rol, o simplemente, cambie y espere a que tú le hagas feliz a él o ella? Pues puede pasarte de todo, pero luego no te quejes.

"El primer paso hacia el Cielo consiste en rendirse a la evidencia de que nadie les hará felices salvo ustedes mismos."
Albert C. Gaulden - *"Revelaciones para el Nuevo Milenio"*

Ahora bien, para cambiar esas actitudes pasivas y dependientes, lo primero que hay que cambiar como siempre es nuestra mente: tener una mente independiente, mente de librepensador/a. Las mentes independientes no temen contrariar las opiniones ajenas o del grupo social en el que se encuentran circunstancialmente. Piensan por sí mismas, se informan, y sus opiniones están fundamentadas y sopesadas, por lo que no se contentan con seguir y repetir las pautas que otros han establecido. Toman sus propias decisiones y aprenden de sus experiencias. ¿Tienes tú una mente independiente? Si es así, mi más sincera enhorabuena.

Otra cosa distinta es buscar información, investigar, descubrir, estudiar, aprender. Eso es lo mejor que podemos hacer por nosotros mismos para escapar de la peor y más lacerante de las lacras humanas y que sin embargo nos envuelve de forma vergonzosa en nuestra sociedad actual:

LA IGNORANCIA

"Que deba morir ignorante un hombre que poseía capacidad de saber,
es lo que yo llamo una tragedia"
Thomas Carlyle

"El que no sabe es como el que no ve", dice la voz popular. Y lo peor del caso es que hay una gran mayoría de ciegos que no quieren ver y de sordos que no quieren oír, en definitiva, no quieren saber.

Aunque cueste creer, en mis seminarios me he encontrado con personas que se defendían como gato panza arriba ante la posibilidad de aprender algo nuevo, es decir, cambiar para estar mejor. Sólo se trataba de cambiar una creencia sobre sí mismos o sobre los demás, lo cual no duele nada, pero, haciendo gala de una gran imaginación, ellos encontraban las excusas más inverosímiles para no aprender, para no sentirse poderosos y, por tanto, tener que ser responsables a partir de ese momento. Preferían seguir sumidos en la ignorancia de cómo sería su vida si efectuasen el cambio. El refrán de *"más vale malo conocido que bueno por conocer"* y el chiste de *"virgencita, virgencita, que me quede como estoy"* resumirían sus esquemas de pensamiento.

En una de mis conferencias, el ego de una persona me preguntó: "¿... y podré controlar si veo que cambio o dejar el curso? Por supuesto le dije que mis cursos no eran para ella. Mis cursos sólo son para personas realmente comprometidas consigo mismas y con su proceso de cambio, crecimiento y evolución, primero personal y luego social. Todo un desafío.

Tampoco quieren ver cómo les engañan los políticos y el Sistema y prefieren seguir en su insensata ignorancia por comodidad, con un "esto es lo que hay" o "siempre ha sido así". Veamos cómo ocurren estos aprendizajes...

Siempre ha sido así...

"Un grupo de científicos colocó cinco monos en una jaula, en cuyo centro colocaron una escalera y, sobre ella, un montón de bananas. Cuando un mono subía la escalera para agarrar las bananas, los científicos lanzaban un chorro de agua fría sobre los que quedaban en el suelo.

Después de algún tiempo, cuando un mono iba a subir la escalera, los otros lo agarraban y le apaleaban. Pasado algún tiempo más, ningún mono subía la escalera, a pesar de la tentación de las bananas.
Entonces, los científicos sustituyeron uno de los monos.
La primera cosa que hizo fue subir la escalera, siendo rápidamente bajado por los otros, quienes le pegaron. Después de algunas palizas, el nuevo integrante del grupo ya no subió más la escalera.
Un segundo mono fue sustituido, y ocurrió lo mismo. El primer sustituto participó con entusiasmo de la paliza al novato. Un tercero fue cambiado, y se repitió el hecho.
El cuarto y, finalmente, el último de los veteranos fue sustituido.
Los científicos quedaron, entonces, con un grupo de cinco monos que, aún cuando nunca recibieron un baño de agua fría, continuaban golpeando a aquel que intentase llegar a las bananas.
Si fuese posible preguntar a algunos de ellos por qué le pegaban a quien
intentase subir la escalera, con certeza la respuesta sería:
"No sé, las cosas siempre se han hecho así, aquí..."

"Un pueblo ignorante es un instrumento ciego de su propia destrucción."
Simón Bolívar

Desde antaño al pueblo se le ha sumido en la ignorancia, por el empeño de unos cuantos en ejercer dominio sobre los demás y pavonearse ostentando los perecederos símbolos del poder. Con la excusa de que no comprendería las cosas porque no estaba preparado (ya se encargaban los poderes fácticos de que no lo estuviera), el conocimiento y la sabiduría ancestral quedaron en manos de unos pocos en detrimento de unos muchos. Las quemas de libros y bibliotecas y la caza de brujas es algo archiconocido en la historia del hombre y en nuestra sociedad.

Y como la ignorancia es la madre del miedo, en nuestro siglo XXI sigue la caza de brujas: se abre la veda bajo el camuflaje de "miedo al intrusismo" dirigido por agrupaciones profesionales, enfermas de "titulitis crónica", que atacan y persiguen con denuedo a todos cuantos no han estudiado lo mismo, o no creen en las mismas cosas, o piensan de manera distinta, o conocen cosas que ellos ignoran. ¿Serán acaso descendientes del infausto Torquemada? Porque de ahí a la Inquisición, sólo es cuestión de matices.

Ignoro si ello es constitucional o democrático, pero al parecer han conseguido que la ley les apoye. Así que: autodidactas, estudiosos e investigadores, eruditos que vais muchos pasos por delante, sabios que habéis estudiado materias que aquí suenan raro, poseedores de sabiduría infusa, titulados de allende fronteras... ¡¡arrepentíos!!... y poned vuestras barbas a remojar.

No hace falta remontarnos al pasado, o compararnos con países todavía más subdesarrollados que el nuestro, porque en España sin ir más lejos, hoy mismo sigue habiendo un 20% de gente totalmente analfabeta, (formando parte de esos dos mil millones en el mundo que no saben leer ni escribir), predominantemente entre el género femenino, a quien el hombre, por miedo a perder su impuesta autoridad parental, siempre ha recluido en un segundo lugar y sólo a partir de este siglo y sobre todo de la revolución industrial, ha tenido que aceptar, por conveniencia o porque no le ha quedado más remedio, que la mujer accediese a la ilustración, ardua lucha en la que hemos combatido y seguimos combatiendo las mujeres pensantes. No voy a entrar ahora en polémica feminista. Hay muchos datos

disponibles para las personas a quienes les interese ese tema concreto. (El libro *"Solas"* de Carmen Alborch te aportará cuanto desees saber al respecto).

"La ignorancia es la noche de la mente: pero una noche sin luna y sin estrellas."
Confucio.

No sé de dónde proviene el error, pero es doloroso y lamentable asistir impotentes a la actual "celebración de la ignorancia." Se han perdido los valores básicos de nuestra raza, la Humana, ya que esta enfermedad espiritual atañe a todo el planeta. La gente acepta cualquier opinión, por el mero hecho de que existe "libertad de expresión", así que cualquier tontería, brutalidad mental o barbarismo dialéctico que todo zopenco verbalice sin el menor rigor, se da por aceptable, se escucha sin que nadie se atreva a desafiarla e incluso hay gente, más ignorante todavía, que se las toma en serio, las cree y las repite. Y no entremos en detalles sobre el paupérrimo léxico en uso... porque sólo con ese tema podríamos desarrollar varios tomos.

¿Cómo va a ir hacia adelante una sociedad preocupada en saber cada vez menos, en lugar de saber cada vez más? ¿Qué mentalidad la de un pueblo, al cual representan sus ediles, que echa abajo un proyecto de educación por ser más amplio que el vigente? ¿Qué podemos pensar de un político que dice que "para qué hay que estudiar los ríos, si en Canarias no hay ríos? (Insisto en que a los politiquillos hay que hacerles un examen previo, tanto cultural como psicológico). ¿Cómo vamos a subir nuestra categoría social como país, con unas Universidades ancladas en el pasado y que en lugar de incrementar conocimientos y cultura, eliminan de sus estudios asignaturas básicas para el desarrollo humano como es la Literatura (Cataluña sin ir más lejos)? ¡Mentes estrechas de cortas miras!

"Si cada español hablara de lo que entiende y sólo de eso,
se produciría un gran silencio."
Jorge Semprún - Ministro de Cultura

Ah, y por si no lo sabías, aquí al lado, en Europa, existe una gran cantidad de enseñanzas, diplomaturas, títulos y carreras que no se han admitido en España (ni se admitirán a no ser que ocurra un milagro), simplemente porque no se valoran, no se conocen y sobre todo porque no interesa al establecido, obsoleto, arcaico y anquilosado corporativismo.

Pero eso no es todo, no. Innecesario ser Nostradamus para proyectar una clara visión de nuestro futuro: ¿Adónde vamos a llegar como sociedad que se apoya sobre una masa a la que lo único que le importa y le preocupa es la importante trascendencia social, espiritual y universal de... quién ganará la liga de fútbol? Si todo el presupuesto que se despilfarra en pagar sumas exorbitantes -obscenas, digo yo, ante tantas carencias sociales por paliar- a ignaros personajillos que sólo saben usar los pies (una mafia como otra cualquiera) se invirtiera en enseñar a la población a usar la cabeza, nuestra sociedad daría un salto cuántico en muy poco tiempo.

Nada más lejos de las mentes gobernantes. Nunca comprenderé por qué se paga muchísimo más a un futbolista, (cuasi analfabeto en el mejor de los casos), que no aporta nada en absoluto al desarrollo y evolución de la sociedad, que a un filósofo, a un sabio o a un investigador científico que inventa, descubre, piensa o puede cambiar el mundo con sus ideas y su mente. Ni tampoco cómo las autoridades de alto nivel lo permiten. (No sé si decir "nivel" o "desnivel"...) Una agresión social más a la inteligencia, el espíritu y el progreso de las personas. Así nos va.

"Si no creces, te estás hundiendo, vas adaptándote al mundo, a la mediocridad. El conocimiento es poder. Si piensas que la educación es cara, deberías intentarlo con la ignorancia."

Benjamín Disraeli

La ignorancia y la incultura son los padres del envilecimiento mental y espiritual que nos ataca por doquier. Son la carcoma que va minando los cimientos, los pilares sobre los que pretendidamente se apoya nuestra sociedad. ¿Cómo se puede apoyar nada sobre algo que en cualquier momento puede fallar por falta de calidad?

Consciente o inconscientemente, los gobiernos siguen con el ancestral sistema de mantener al pueblo ignorante. Cuanto más ignorante mejor, más se le puede dirigir, controlar, manipular y engañar. ¡Pobres! Con lo bien que se lo pasarían, disfrutarían y se enorgullecerían de sí mismos si en lugar de elegir ser pastores se decidieran a ser líderes.

Si saben demasiado, más que nosotros, nos puede salir la criada respondona y echarnos en cara nuestros errores, porque sabrán más, nos pillarán en falta y no les podremos tomar el pelo. Pues nada de eso. Con cualquier excusa los mantendremos ignorantes, para que no sepan, no comparen y se crean que lo que tienen es lo mejor y que encima nos lo deben a nosotros. Mientras se distraen con el fútbol, la telebasura y los vicios que dan de comer a la Seguridad Social y además nos dejan pingües beneficios en impuestos especiales, pues nada, perfecto, a seguir funcionando. De vez en cuando soltamos alguna historia de banderitas de colores, desempolvamos de los archivos unos nacionalismos, dialectos o algo parecido para que estén entretenidos, se peleen entre ellos y no nos molesten demasiado, y a vivir, que son dos días. ¡Si son como niños! Para eso está la política y el sistema, para mantenerlos distraídos de las cosas realmente importantes y que nos dejen actuar a nuestro antojo.

Si todos descendemos primigeniamente de la Cultura Griega, ¿por qué no copian nuestros políticos de Pericles y crean un proyecto de llevar al país al más alto grado de Excelencia y Perfección como hicieron entonces los atenienses? Todo ello también está en nuestra cultura y en nuestros genes (¿o alguien ha decidido que eso no lo está y sólo está lo negativo?). Pero donde tiene que estar es en nuestra mentalidad. Porque claro, además quienes regían los destinos del país, por pura lógica, no eran los más políticos, sino los más sabios. Ese es nuestro gran problema.

"Todo en nuestra ciudad es educación, ya que nuestros ciudadanos aventajan a todos los hombres en versatilidad, recursos y brillantez."
Pericles - (Atenas, Siglo IV, a. J.C.)

Al parecer, de nuestra cultura sólo tomamos infantilmente lo que nos interesa, a partir de ciertos hechos o de ciertas fechas elegidas arbitrariamente, según el político de turno, y lo demás lo olvidamos. La verdad es que no sé adónde ha ido a parar nuestra maravillosa cultura y quiénes la han convertido en este esperpento involucionista que nos invade. En efecto, como diría Goethe, no hay nada más espantoso que la ignorancia activa.

Nietzsche nos aportó entre otras muchas, la idea del superhombre, es decir, que cada ser humano debía esforzarse por alcanzar su máximo nivel de excelencia personal, superarse a sí mismo, (todo lo contrario de lo que promulga el cristianismo; de ahí que la Iglesia prohibiese su lectura), dar lo mejor de nosotros mismos, pero al parecer, nadie lo ha leído o es que se nos ha olvidado. O es que simplemente eso no se potencia porque no le interesa al Sistema. Pero lo que le interese al Sistema es una cosa, y lo que le interesa a cada cual es otra; lo cierto es que nos conformamos muy rápida y cómodamente con la mediocridad y asumimos la vulgaridad y la chabacanería como un estado normal de cosas.

Dijo Aristóteles: *"El hombre desea saber por naturaleza."* ¿Estaría equivocado? ¿Ha cambiado la naturaleza o ha cambiado el hombre? ... ¡algo está fallando!

"Nos hacen falta hombres y mujeres que renueven la vida y nuestro estado social."
Ralph W. Emerson - *"Confía en ti mismo"*

La ignorancia actual no estriba solamente en no saber, sino en no querer saber. Cuando vivimos en la era de la información y los medios de comunicación están al alcance de todos, hay una gran mayoría de gente que sigue anclada en el pasado, agarrándose a sus creencias atávicas como a un clavo ardiendo para justificar su malestar, su carencia de recursos o su miedo al cambio. Miran a su alrededor y en vez de compararse con la gente que sabe, que aporta algo a la sociedad, que se arriesga a descubrir, a aprender y a cambiar, se comparan con los que están peor que ellos, por lo que no se mueven ya que salen ganando en la comparación. Y allí se quedan, mirando el fútbol o el culebrón de turno, y dejando pasar la vida de una forma totalmente horizontal, plana, superficial, anodina y vacía, psíquica y espiritualmente letal. De ahí a la cola de la Seguridad Social o al psiquiatra más cercano no hay más que un paso.

**"No hay más ciego que el que no quiere ver
ni más sordo que el que no quiere oír."**

Si lo que invierten en vicios autodestructivos, lo invirtieran en libros y en auténtica Cultura, otro gallo les cantaría... ¡Qué bien les iría para su salud mental! Causalmente, España es el país de Europa donde menos se lee... y donde más falta hace (y cuanto menos se lee, más daño hace lo que se lee, dijo Unamuno). Menos mal que, en justa compensación, somos el país que va en cabeza en consumo televisivo: casi 3 horas al día por habitante destruyendo sus neuronas con telebasura negativa. Y el resultado ahí está: no

hay más que oírles hablar... Lamentable y vergonzoso. Son como los alfileres: sus cabezas no son lo más importante.

"Cuando un libro y una cabeza chocan y suena a hueco,
¿sonará, pues, en el libro?
Lichtenberg

También hay muchas personas que leen, afortunadamente, pero que sin embargo se limitan a eso, al placer de la lectura, lo cual habla muy bien en su favor y ojalá que cundiera el ejemplo, pero, (siempre hay un pero...), la mayoría se limitan a informarse, sin hacer suyos los pensamientos, ideas o aportaciones que puedan encontrar en los libros y que, si se siguieran y practicaran, podrían cambiar sus vidas. Pero no. Salvo honrosas excepciones, que haberlas, haylas, cuando les pregunto si han leído tal o cual libro, o bien les recomiendo su lectura me dicen que les ha encantado, que les ha gustado mucho, que les ha sorprendido, que qué bonito o qué interesante les ha parecido,... pero yo les oigo hablar igual, comportarse igual, pensar igual y actuar igual que antes, sin que hayan permitido que esos libros o esas ideas hicieran realmente mella en su ego y les produjeran una auténtica y sana decisión de cambio.

Echemos un vistazo ahora a la terrible estadística siguiente, aparecida en la prensa española:

> "En una semana, un niño español presencia novecientas peleas, ochocientos homicidios y más de ocho suicidios. Para ello tan sólo tiene que conectar su aparato de televisión, al que son adictos la mayoría de los menores occidentales. Esta adicción, equiparable al cuadro sintomático de un drogadicto, bloquea la facultad de pensar, suprime la libertad, instiga a la violencia y provoca la adhesión inmediata. La televisión se está convirtiendo pues en una droga dura, a la que la violencia, sexo y contenidos inapropiados agravan sobremanera la situación."

Este es el perfil del teleadicto:

· Ve mucha más TV que el promedio (más de 2 horas al día)

· La utiliza como sedante, no como simple entretenimiento.

· Selecciona poco o nada los programas (practica el zapping)

· Se siente incapaz de delimitar el tiempo de visión.

· Experimenta relajación mientras la ve, pero después se siente peor.

· Está descontento de sí mismo por ver tanta televisión.

· Se siente desgraciado cuando está privado del televisor.

Programas-basura de audiencia masiva como "El gran hermano" y otros similares, además del fútbol, han llegado a tener más de 12 millones de espectadores. Estadística o casualidad, pero yo me pregunto si no serán los mismos millones que fuman... Ese es el porcentaje de subdesarrollo nacional, del raquitismo mental de la masa. Luego, a la cola de la Seguridad Social, y a seguir tirando...

> "No nos hipnotizamos hasta el punto de creer que dos receptores de televisión nos harán dos veces más dichosos que uno solo."
>
> Aldous Huxley - *"La Isla"*

Apoyando lo anterior, he aquí la siguiente información, que es para erizar la piel:

> "Otro estudio ha puesto de manifiesto que la enfermedad de Alzheimer está directamente relacionada con la complejidad de la sintaxis lingüística puesta en juego a lo largo de la vida. Unas investigaciones citadas por Marie Winn demuestran que el hábito de ver televisión en detrimento de la lectura desalienta el pensamiento activo, disminuye la imaginación, inhibe el pensamiento abstracto y la formación de modelos simbólicos complejos, perjudica la capacidad de concentración y puede resultar adictiva al causar unos daños cerebrales análogos a los producidos por el efecto de las drogas."
>
> John Chafee - *"El Poder del Pensamiento"*

Pero apuesto a que si se lo dices no se lo creen o no les importa lo más mínimo. Eso es lo que están acostumbrados a hacer y para qué se van a molestar en cambiar. Es un estilo de vida, si es que se puede llamar así, basado en la comodidad irresponsable e incontrolada llevada a los límites de lo absurdo e irracional, propio de países tercermundistas.

Esto es lo que han aprendido, el cómodo papel de marioneta que han asumido y que repiten hasta la saciedad:

NO PIENSES POR TI MISMO: CALLA Y OBEDECE

"Podrán golpearme, romperme los huesos, matarme;
tendrán mi cadáver, pero no mi obediencia"
Mahatma Gandhi

Desde muy pequeña, mi afición a la lectura quedó bien patente. Sólo me interesaban los cuentos e historias, que mi madre me leía hasta que me los aprendía de memoria y luego repetía como si los leyese yo misma. Creo que aprendí a leer antes que a hablar. Leía todo cuanto caía en mis manos, que por entonces no era mucho. En un libro que guardaba mi abuelo en el desván de la casa de campo (ya que tenía muchos libros que en aquella época estaban prohibidos), leí por primera vez una palabra que me llamó la atención: **"librepensador".** ¿Qué quería decir ese adjetivo? ¿Acaso no era libre cada persona de pensar por sí misma? ¿Es que eso era tan anormal que se conocía e identificaba de alguna manera especial a los que pensaban libremente? ¿Serían raros? ¿Era una raza distinta? "Es un librepensador". Me sonaba muy bien. Decidí entonces que debían ser una minoría, cuando se les clasificaba y etiquetaba de forma tan singular. A mí siempre me ha gustado ser distinta, diferente de un entorno nada atractivo para mí; así pues decidí: yo sería una de ellos. ¿Existiría un catálogo de librepensadores? ¡Qué emocionante, qué buen grupo al cual pertenecer! El único posible para mi espíritu.

"El primer deber de un hombre es pensar por sí mismo."
José Martí

Más tarde, leyendo lo poco que la dictadura franquista permitía que llegase a nuestras manos y dentro de mis escasas posibilidades de entonces, descubrí la literatura francesa (en versión original) y también encontré allí referencias a los librepensadores, los filósofos, los que pensaban por su cuenta y manifestaban su distinta visión del mundo mediante una culta y ponderada libertad de expresión, cosa desconocida en nuestro país durante muchos, muchos años...

Durante tantos años -unos cuarenta, más o menos- que entre la represión intelectual y la Iglesia ("con la Iglesia hemos topado, Sancho..."), creo que la gran mayoría de la población se olvidó de pensar y se limitó a obedecer. Los que no lo hicieron fueron perseguidos, asesinados o huyeron del país: los librepensadores, los filósofos y escritores, los genios, nuestras mentes más brillantes, los cerebros más llenos y mejor utilizados. Y la mediocridad se quedó aquí. Y ellos son los que nos educaron...

"La mediocridad no se imita"
Jean Paul Sartre

La enseñanza se estandarizó para no estimular la creatividad, la identidad personal ni la singularidad -hasta haber llegado al terrible y falaz igualitarismo actual- perdiéndose así la fuerza del pensamiento individual al educar sólo en el dogma y la obediencia, y eso es justo lo que han pretendido y conseguido las fuerzas vivas en nuestra sociedad desde la noche de los tiempos: evitar que pienses por ti mismo/a, para que formes parte del enjambre obediente que da de comer a la insaciable y poderosa abeja reina: el Sistema.

No habituados a pensar por nosotros mismos, copiamos la forma de pensar de nuestros padres y de nuestro entorno, lo cual significa que, si bien vivimos en un mundo tecnológicamente avanzado, la forma de pensar sigue siendo ancestral, atávica, lo cual es realmente absurdo: ¿cómo podemos vivir en el siglo XXI con una mentalidad de siglos pasados? Es como si pretendiéramos vestirnos ahora con la ropa de cuando éramos bebés: se nos ha quedado muy pequeña y anticuada. Nuestra responsabilidad es crear un mundo nuevo, mejor que el que heredamos de nuestros padres. ¡No repitamos sus errores! No podemos construir objetivos de futuro sobre esquemas del pasado: jamás podrán encajar ni prosperar. Cada generación debe necesariamente superar a la anterior, si es que queremos evolucionar. Pero... ¿de verdad queremos evolucionar? La sensación que me da es de todo lo contrario.

Si vamos cambiando de ropa, de mobiliario o de casa a medida que crecemos, ¿por qué no vamos cambiando y adaptando nuestra mentalidad al momento presente? ¿Cómo pueden servirnos referencias, normas y leyes de hace 100 o más años? Si incluso todas las células de nuestro cuerpo se renuevan periódicamente, ¿por qué no nos preocupamos de renovar nuestra forma de pensar, es decir, el contenido de nuestro cerebro, la programación desde la cual vivimos?

"Mantenerse en viejas costumbres es como usar ropa antigua."
Libro de Oro de Saint Germain

Imagínate si las siguientes programaciones, de la época franquista, no las hubiésemos renovado:

De 1946:
"Es un imperdonable error la negación al esposo del débito conyugal. La mujer no debe, bajo ningún pretexto, negar a su marido lo que le pertenece. Muchas mujeres que se lamentan de las infidelidades de sus esposos no quieren darse cuenta de que fueron ellas las culpables de la traición por no haber conocido a tiempo la enorme trascendencia del consejo que antecede."
(Dr. Núñez - *Antes de que te cases*)

De 1958:

"Una mujer que tenga que atender a las faenas domésticas con toda regularidad tiene ocasión de hacer tanta gimnasia como no hará nunca, verdaderamente, si trabajase fuera de su casa. Solamente la limpieza y abrillantado de los pavimentos constituye un ejemplo eficacísimo, y si se piensa en los movimientos que son necesarios para quitar el polvo de los sitios altos, limpiar los cristales, sacudir los trajes, se darán cuenta que se realizan tantos movimientos de cultura física que, aun cuando no tienen como finalidad la estética del cuerpo, son igualmente eficacísimos precisamente para este fin."

(Teresa. *Revista de la Sección Femenina*)

En la sociedad de entonces, con las creencias y valores de aquella época, quizás estas y otras pautas se consideraron adecuadas. Afortunadamente, todas esas cosas han cambiado, pero no han cambiado solas: las hemos cambiado entre todos. ¿Y tú, también has cambiado o te has quedado anclado/a en el pasado? Pues te aconsejo que hagas caso a Unamuno y **no seas hijo de tu pasado, sino padre de tu futuro.**

Sin embargo, es más cómodo quedarnos como estamos, esperar que alguien más piense por nosotros y nos diga qué tenemos que hacer, limitarnos a obedecer y luego quejarnos si las cosas nos van mal, echar las culpas a los demás o a la sociedad, esperar que alguien más nos solucione nuestros problemas y seguir de víctimas, que es lo que mejor sabemos hacer. Lo cierto es que todo esto no es muy halagador para la inteligencia humana. ¡Y a estas alturas de la vida...!

Se ve que no interesa que haya superhombres, porque hay quienes se han empeñado en dejar bien patente que hombre es un ser muy limitado. ¡Cuánto dinero le cuesta al país la Teoría de la Antilibertad! Creo que quienes lo dicen, por muy científicos o lo que sea que se crean, forman parte de esos grupos de manipuladores sociales que intentan convertir al Ser Humano en una "sub-raza", para seguir ostentando su supremacía en el futuro, o bien porque alguien les debe estar pagando generosamente para ello. Yo no estoy de acuerdo en lo absoluto, ya que en el mundo no hay límites; los límites sólo están en nuestras mentes. Porque si el hombre tiene el poder de autolimitarse, también tiene el poder de eliminar sus limitaciones. El precio es el mismo. El resultado no.

El hombre es sólo tan limitado como piensa que es.

"Muy complejo es el hombre e imponderable su naturaleza. Muy variados son sus talentos e inagotables sus energías. Desconfiad de aquellos que quieren encerrarle entre límites."

Mikhaïl Naimy-*"El libro de Mirdad"*

Obedecer tiene grandes ventajas, por eso hay tanta gente que lo hace: no tienen que esforzarse en pensar ni en destacar, están tranquilos, no les persiguen, forman parte de esa masa de mediocres, homogénea, gris, indefinible, protectora y calentita, de la que emana cierto tufillo indiferente, que constituye el 90% de la población (el rebaño) donde tienen muchos puntos de referencia, (dirigidos por la vox populi de la televisión oficial), todos igualitos y, sobre todo, no asumen responsabilidades. Si las cosas salen mal, no es culpa suya, sino de unos pocos que mandan y que están dentro del 10% restante (los pastores). Es tan cómodo que la mayoría lo hace. Pero resulta que la comodidad es la antítesis del cambio, del crecimiento y la evolución. Y de la libertad, esa que tanto defiende y, a la vez, tanto teme la gente.

No se espera de los corderos que hagan nada por sí mismos, y mucho menos pensar. Formar parte de un rebaño, además de ser muy aburrido y monótono -pienso yo- tiene el grave *handicap* de que el día menos pensado venga cualquier perro, más o menos adiestrado, y con cuatro ladridos empuje al rebaño... a tirarse por un acantilado, suicidarse colectivamente, ir a una guerra, creerse cualquier mentira, llevárselo a su propio redil, u otras lindezas semejantes.

"La obediencia no es una creación; por lo tanto nunca puede producir la salvación."
Neale D. Walsch - *"Conversaciones con Dios"*

Jesús no vino a enseñarnos cómo ser mejores corderos, sino todo lo contrario: despertar el pastor que todos llevamos dentro -el Buen Pastor- para recuperar nuestro poder y hacernos cargo de nosotros mismos, hasta reconocer, aceptar e identificarnos con la esencia divina interior de la que todos somos portadores y la cual representamos en el planeta como los seres más inteligentes de la Creación (o así debería ser…).

Si la religión y el sistema administran nuestros miedos, los políticos administran nuestra comodidad. Mientras sigamos delegando nuestro poder en los demás y prefiramos estar cómodos, habrá políticos. ¡Qué cara nos sale nuestra comodidad!

La comodidad es contraria al crecimiento y evolución.

Obedecer las normas y reglas es útil para evitar el caos: pararse en un stop, por ejemplo, y otras cuyo incumplimiento nos acarrearía más inconvenientes que ventajas. Pero recuerda: las normas son para reforzar el sentido común, nunca para reemplazarlo. Pero por algo también se dice que el sentido común es el menos común de los sentidos...

"Estoy dispuesto a permitir que la raza humana perezca, si su supervivencia debe ser conseguida al precio de no usar libremente su mente."
Traducido de Percy W. Bridgman - *"The way things are"*

"Represento a la Humanidad,
y aunque quisiera hacerla amable, quisiera hacerla verdadera."
Ralph W. Emerson

Cumplir las normas, mal que nos pese, es el pago que hay que aceptar por vivir en una sociedad, no en una isla desierta, lo cual no significa que haya que formar parte de la manada, o de lo que se ha venido en llamar "nuestra cultura". Hoy por hoy, la impresión que da nuestra "cultura" no es sino una mezcla de tradiciones, folklore y tipismos oportunamente manejados por el político de turno. Eso no tiene nada que ver con la Cultura.

Yo siempre había entendido que Cultura, esa Gran Palabra con nombre de diosa, se refería a sabiduría, conocimiento, ciencia infusa, comportamiento impecable, educación esmerada, intelectualidad activa, pensamiento excelso, eminencia, maestría ejemplar, exquisito manejo del lenguaje, nobleza espiritual, afán de superación y autorrealización, aprendizaje continuo, paradigma de excelencia, etc., pero actualmente se llama cultura a cualquier cosa: al deterioro constante de nuestro sin par lenguaje se le llama cultura, (hasta los periodistas, que deberían ser los más perfectos ejemplos de la comunicación, pronuncian y escriben "preveer" en lugar de "prever", por ejemplo. No sin razón dice Sánchez Dragó: *"los jóvenes periodistas, esa cáfila de analfabetos, me tienen desesperado"*), a la falta de respeto y el gamberrismo incívico se le llama cultura, al involucionismo se le llama cultura, a la polución, contaminación y destrucción del planeta se llama también resultado de nuestra cultura, a los intereses creados se le llama nuestra cultura, al estado de malestar y a la inseguridad ciudadana se le llama igualmente nuestra cultura, y hasta a las drogas, el tabaco, el alcohol y el fútbol creo que también ahora se le llama "cultura." A falta de una Cultura verdadera, cualquier barbaridad nos sirve. Creo que nos hallamos en el momento histórico de la **"cultura de la incultura."**

"Sólo el que sabe es libre, y más libre el que más sabe.
Sólo la Cultura da libertad.
No proclaméis la libertad de volar, sino dad alas;
no la de pensar, sino dad pensamiento.
La libertad que hay que dar al pueblo es la Cultura"
Miguel de Unamuno

Pues bien, el resultado de nuestra maravillosa "cultura" es una sociedad enferma, impotente, ignorante y decadente, apoyada en la idea ancestral y maquiavélica de la debilidad, fragilidad e imperfección humanas, base de nuestra educastración judeocristiana, de la que se nutre la Teoría de la Antilibertad. Exactamente todo lo contrario de lo que predicó Jesús... Pero quizá sea eso en el fondo lo que pretenden conseguir los gobiernos. Como he dicho antes, en todo lo que ocurre, siempre hay alguien que sale beneficiado. En este caso es el Sistema y quienes lo controlan desde los distintos ámbitos del poder social.

Ya dijo Don Jacinto Benavente que en el trasfondo de todo cuanto acontece en nuestra sociedad están los intereses creados. Siempre habrá quienes se beneficien que las cosas continúen igual.

El plasmar mis ideas e invertir mi tiempo y energía al escribir este libro -que inicié a petición de mis alumnos- es sustentando mi deseo ferviente de que ayude a producir -¡*inch Allâh*!- una profunda convulsión individual y social que, sino caer -creo que ni Sansón hoy lo conseguiría- haga al menos tambalearse los débiles cimientos sobre los que se erige ufana esta antinatural e inhumana Torre de Babel, que hemos creado entre todos, y a la que muy alegremente llamamos "sociedad civilizada". (Lástima que los que más lo necesitan sean los que menos leen).

Es muy simple: si el sistema funcionase, si la educación funcionase, no harían falta servicios sociales u otros remiendos "*a posteriori*", y la gente sería feliz, sana, libre e independiente. Luego, algo falla, algo huele a podrido... y no precisamente en Dinamarca.

Un periodista europeo le preguntó en cierta ocasión a Mahatma Gandhi: *"¿qué opina de la civilización occidental?"* Y éste respondió: *"humm,... sería una buena idea..."*

Todo lo que no impulsa y estimula la evolución del Ser Humano,
no es Cultura: es INCULTURA.

Ahora que ya nadie te persigue, que eres adulto, que tienes derecho a manifestarte libremente, a votar, a decidir por ti mismo/a y se supone que vives dentro de un "estado de bienestar" (habría que definir qué significa bienestar para cada persona) te hago una serie de preguntas para que reflexiones sinceramente:

¿Te consideras una persona culta (o cultivada), preparada para vivir?

¿Qué estás haciendo con tu vida?

¿Cómo usas tu cerebro?

¿Qué haces con tu tiempo presente?

¿Eres todo lo feliz que mereces?

¿Estás viviendo al 100% de tus posibilidades?

¿Conoces y desarrollas todas tus capacidades?

¿Cuántas cosas aprendes diariamente?

¿Te amas, te respetas y estás orgulloso/a de ti mismo/a?

¿Te ocupas de tu evolución como Ser Humano?

¿Qué ejemplo estás transmitiendo a tu entorno?

¿Qué estás aportando a la sociedad?

¿Cuál es tu misión en la vida?

¿Tienes un Plan de Mejora Contínua?

Cultura significa Sabiduría en Acción.

Te aconsejo que ahora dejes el libro un momento y pienses un poquito en lo que has leído y en todas las preguntas que te he venido haciendo hasta aquí. No duele nada y te será muy útil. Lo bueno de pensar es que crea hábito, engancha. Y si ya estás acostumbrado a pensar lo habrás ido haciendo a medida que ibas leyendo, con lo cual, te identifiques o no con mi forma de ver el mundo, creo que puede ser un buen ejercicio de reciclaje de esquemas, sacudida de neuronas y nueva toma de conciencia, lo cual nunca viene mal a nadie y está siendo más que necesario.

Según tu edad cronológica en este momento, puede que algunas cosas no las hayas oído nunca antes y te suenen extrañas, pero quizás también te ayuden a comprender mejor a las generaciones anteriores y coetáneas a la tuya. Puede ser igualmente que te ayuden a hacer un examen de conciencia, si te son conocidas, y decidas cambiar algo para predicar con un nuevo ejemplo, crear un nuevo paradigma de pensamiento individual y social. Como siempre, el saber no ocupa lugar, y lo que hagas con la información que caiga en tus manos es tu responsabilidad.

A lo largo de tu lectura, irás encontrando páginas en blanco. La próxima también lo está para que anotes todo cuanto te venga a la mente en este instante. Es un ejercicio personal. Pon la fecha en cada anotación. Cuando más adelante vuelvas a releer todo lo anterior, anota los cambios de pensamiento, ideas, reacciones que hayas sentido. Te servirá para tu propio control y observación. Todo lo que hagas o no hagas es para ti y en tu propio beneficio.

Tú decides.

Eres libre.

Notas de mis impresiones:

LOS DEMÁS Y LA INJERENCIA

"Sé inteligentemente egoísta"
Dalai Lama

Cuando tratamos el tema de las limitaciones humanas en mis seminarios, la primera que suele aparecer es el miedo imaginario, en cualquiera de sus múltiples facetas; la segunda, "el qué dirán."

¡Cuántas personas son verdaderas mártires de esa angustiosa forma de pensar! He tenido casos de libro; personas adultas, que se consideraban inteligentes, dejando de hacer esto o aquello preocupadas por el "qué dirán los demás." Normalmente, resulta que "los demás" suelen ser una o dos personas allegadas, pero el pensar en "los demás" (generalización) crea un sentimiento de culpabilidad o temor, como si todo el mundo (los billones de personas que lo habitamos) estuviese pendiente de nuestras idas y venidas.

La solución es muy simple. En mis cursos, cuando la persona se siente bloqueada o temerosa ante el "qué dirán los demás", hacemos un ejercicio muy sencillo. Hago que la persona aclare la pregunta. ¿No quiere saber qué dirán los demás? Pues vamos a preguntárselo. Y vamos uno a uno, por todo el grupo, preguntando lo mismo.

Josefa, una alumna mía, se sentía mal ante la decisión de salir sola por la noche, por que "¿qué dirán los demás si llego tarde a casa?" Así que fuimos preguntando a cada "demás" la misma pregunta: "¿qué dirás tú si yo llego tarde a casa por la noche?" Las respuestas que obtuvo no se las esperaba:

"Tu puedes hacer lo que te dé la gana. A mi no me importa lo más mínimo."

"¿A mi qué me cuentas? Bastante tengo yo con preocuparme de mis asuntos."

"Lo que tu hagas con tu vida es asunto tuyo, no mío."

"¿Crees que no tengo otra cosa que hacer que estar pendiente de ti? "

"Ya eres mayorcita para saber lo que tienes que hacer."

"Me parece muy bien que cada cual haga lo que le plazca."

"Espero que te lo pases muy bien."

"¿Tan importante te crees para que a mí me preocupe lo que tú haces? "

Cuando llegamos a unas 20 personas, con respuestas similares a las anteriores, ya no le quedaron más ganas de seguir preguntando al resto. Decidió en ese mismo instante que usaría su propio criterio para tomar sus decisiones. Le dije, no obstante, que si quería estar más segura podía seguir haciendo lo mismo en el edificio donde vivía: "Buenas, soy la vecina del 5ºA. Vengo a preguntarle qué dirá Vd. si yo llego tarde a casa por la noche". Y así, vivienda por vivienda, planta por planta, y luego edificio por edificio y si no tenía suficiente, podía continuar calle por calle y seguir preguntando a todos los demás o poner un anuncio en los periódicos.

"Si los que hablan mal de mí supieran lo que yo pienso de ellos, aún hablarían peor."
Sacha Guitry

La falta de autoestima y el qué dirán forman un dúo inseparable. Una mujer me solicita información por correo y me ruega que el sobre vaya en blanco, "porque tengo portero en mi finca y no quiero que se entere." Esta persona valora más lo que pueda pensar su portero que lo que pueda pensar, querer o decidir ella misma. No sin razón me llamó de parte de su psicóloga...

"Conceder demasiado valor a la opinión de los demás es un error muy común; bien sea que tenga sus raíces en nuestra propia naturaleza o que haya surgido como consecuencia del nacimiento de la sociedad y la civilización; en cualquier caso, ejerce sobre el conjunto de nuestra conducta y quehaceres una influencia desmesurada, enemiga de nuestra felicidad."
A. Schopenhauer - *"Aforismos sobre el arte de saber vivir"*

Las vidas de la gente han estado siempre tan vacías, tan carentes de sentido, que tenían que distraerse con las vidas ajenas, costumbre que, aunque en algo se ha moderado, sigue siendo de rigor en nuestro país, sobre todo en los pueblos y entre personas de bajo nivel cultural, es decir, la gran mayoría. Estamos tan preocupados con lo que les ocurre a los demás, que nos cuesta detenernos para ver qué pasa en nosotros mismos: la cuestión es mantenerse distraído y no mirar hacia dentro.

Nuestra literatura se ha hecho eco en más de una ocasión de semejante injerencia en el vivir ajeno. Novelas, películas y canciones nos hablan de las víctimas del "qué dirán", de las malas lenguas, de la maledicencia, del comadreo vulgar y plebeyo, de los rumores, de los comentarios más o menos oportunos, de la envidiosa crítica destructiva. En fin, afortunadamente esa costumbre está cayendo en desuso, ya que toda esa gente vacía y desocupada, se entretiene ahora con los culebrones, la prensa "del corazón", “operación triunfo”, “el Gran Hermano”, el fútbol y otras miserias de la telebasura, que para el caso viene a ser lo mismo. Mira por dónde, ahora va a resultar que los programas de tipo

"encefalograma plano" van a tener su utilidad. ¡Quién lo hubiera pensado! No hay mal que por bien no venga...

El caso es que, por mucho que le busco el lado práctico a eso del cotilleo, no se lo encuentro, ni aún poniendo buena voluntad. A ver, que alguien me explique para qué sirve el pensar o comentar: "García ha vuelto a llegar tarde esta mañana"; "el jefe ha llamado a Martínez a su despacho"; "los del 3º B se han ido otra vez de vacaciones"; "Marujita lleva una vida desenfrenada y acabará mal"; "los Fernández no han limpiado su coche desde hace tiempo".

No creo que el cotilleo haga que García llegue más temprano, ni que me afecte lo que el jefe tenga que decirle a Martínez, ni que los del 3º B me lleven con ellos de vacaciones, ni que Marujita acabe mal o bien cuando a lo mejor se lo está pasando divinamente, ni voy a ir a casa de los Fernández a limpiarles el coche.

¿Ha calculado alguien cuantas horas/hombre u horas/mujer se pierden cotilleando y metiéndose en asuntos ajenos? ¿Cuánta producción se podría llevar a cabo en ese tiempo con toda esa energía? ¿Cuántos libros podrían leerse por persona, lo cual no les vendría nada mal? Y sobre todo, ¿cuántos disgustos y problemas se evitarían si cada cual se metiese en sus propios asuntos?

> "...Otra tendencia muy frecuente que tienes que suprimir con todo rigor es la de inmiscuirte en las cuestiones de los demás. Lo que haga, diga o crea cualquier persona no es asunto de tu incumbencia, y debes aprender a dejarla totalmente a su albedrío, pues tiene todo el derecho a la libertad de pensamiento, de palabra y de acto, en tanto no se inmiscuya tampoco en los asuntos de los demás.
> Si piensas que alguien actúa mal y puedes tener la oportunidad de manifestarlo en privado y con buenos modos el por qué lo crees así, quizás puedas convencerle; si bien se presentan muchos casos en que aún esto sería considerado una intromisión improcedente. En modo alguno deberás tampoco comentarlo con una tercera persona, pues tal acción sería particularmente reprobable."
>
> J. Krishnamurti - *"A los pies del Maestro"*

María vino a verme para consultarme sobre un grave problema que tenía. Se sentía muy desgraciada. Cuando me lo explicó, resultó que su problema se limitaba a estar viviendo en régimen de injerencia involuntaria. En el pueblo donde vivía, las vecinas tenían por costumbre hacerle comentarios a su vida, a su aspecto (era joven, atractiva y elegante, cosa poco habitual en su entorno), con lo cual era objeto de comentarios y pullas hirientes promovidas por la envidia, el alimento nacional. El caso es que esta mujer no sabía como actuar o responder ante tales desmanes, ya que incluso había vecinas que se reunían en grupo y osaban personarse en su domicilio y entrar en su casa sin permiso a investigar, con cualquier excusa estúpida, mirando sin ningún decoro en las habitaciones, pasando la mano por los muebles, etc.

Lo primero que le dije es que pusiese una cadena de seguridad en la puerta. Lo segundo fue que no contestara a ningún comentario hiriente y que hiciese su vida, llenándola con actividades sanas e interesantes, amén de enseñarle unas breves técnicas de PNL. A los pocos días me llamó diciendo que se sentía muy satisfecha y muy contenta, se había incrementado su autoestima y su fuerza, pero que mucha "gente" le había dicho que era

muy mala, que ya no era como antes. Esa fue la prueba de que el consejo había funcionado bien.

Diría Jean Paul Sartre: *"L'enfer c'est les autres"* (el infierno son los demás).

El cotilleo, el comadreo, la crítica destructiva, son los primos hermanos de los juicios de valor, es decir, juzgar. También criticamos por pura envidia -plato de rigor en toda mesa española- como en el caso anterior. Criticamos porque no nos atrevemos a hacer lo que otros hacen, porque nos sentimos inferiores y nos da rabia ser tan cobardes. Criticamos porque creemos estar en posesión de la verdad, que nosotros tenemos razón y los otros están equivocados. O bien porque no tenemos otra cosa mejor en que fijar nuestra atención y nuestra energía, lo cual es bastante triste.

> "He aquí la explicación de por qué al aparecer lo excelente donde quiera que aparezca y sea de la especie que sea, la inmensidad de las medianías se conjura y cierra filas en su contra a fin de no dejarlo prosperar, y, si es posible, llegar incluso a asfixiarlo."
>
> A. Schopenhauer - *"Aforismos sobre al arte de saber vivir"*
>
> "Cuando hay personas que se distinguen de la masa, la masa, en vez de desearles lo mejor y ayudarlos en lo posible, muestra una clara tendencia a echarles el guante y obligarlos a retroceder. Esa falta de caridad suele ser efecto de la envidia, pues quienes forman parte de la masa pueden suponer que el éxito ajeno podría ser un reflejo negativo de su propia falta de méritos".
>
> John Chaffee - *"El poder del pensamiento"*

¡Cuánta razón tienen nuestros filósofos!, a tal punto que se ha inventado todo un vocabulario para criticar y descalificar a los triunfadores, a los líderes, a los que destacan en algo positivo, a los que van por la vida pisando fuerte, valiéndose por sí mismos y marcando una diferencia, es decir, aportando algo valioso a la sociedad. Si prestas atención, escucharás...

A un débil o un cobarde diciendo que los fuertes y valerosos son "prepotentes."
A un inepto o ineficaz diciendo que a los que promocionan son unos "pelotas enchufados."
A un estudiante holgazán diciendo que los primeros de la clase son unos "empollones."
A un envidioso diciendo que si su vecino triunfa es porque "algo sucio debe estar haciendo."
A un fracasado diciendo que los que logran cosas en la vida es "por lo mucho que roban."
A una persona vulgar y ramplona diciendo que los elegantes y distinguidos son unos "pijos."
A una persona sin autoestima diciendo que los que hablan alto, claro y directo son "agresivos."

Y, según Schopenhauer en sus ya citados aforismos, *"a una media docena de cabezas de borrego chismorreando con desprecio acerca de un gran hombre."* Y a la masa en general -fieles cumplidores de la ley del mínimo esfuerzo- decir que todo lo positivo, el éxito, el trabajo, las oportunidades, la inteligencia, la felicidad, es cuestión de suerte. Del mismo modo, todo

lo que desconocen o no entienden lo tildan de sectario y se quedan tan tranquilos. Los egos siempre justificarán su pequeñez porque es lo único que saben hacer y no quieren conocer otra cosa.

"No sé a qué puede llamarse suerte.
Los que triunfan siempre creen que ha sido por su talento o por su trabajo
y les humillaría creer en la suerte."
Jacinto Benavente

"Ser constante en tu trabajo te proporcionará el éxito;
no tienes por qué estar implorando la suerte."
Jean Cocteau

No es cuestión de suerte, es cuestión de preparación, estudio, esfuerzo y dedicación personal. Como diría Edison, *"el genio consiste en un 1% de inspiración y un 99% de transpiración"*. Esos son los mismos porcentajes que generan la "suerte". La diferencia primordial radica en decir "yo puedo", en lugar de "tú puedes, pero yo no", lo cual es mucho más cómodo, pero a nada conduce.

He aquí una vez más el resultado de los mapas del mundo desde los que cada uno forja su realidad. Hay mapas muy ricos y hay mapas muy pobres. Hay mapas muy estimulantes y mapas muy limitantes. Hay realidades útiles y realidades lamentables. Así pues, existen tantas realidades como personas. Elige cómo quieres que sea la tuya pero, por el mismo precio, procura que te sea útil.

Mediante una actitud instintiva de cuestionamiento y autocrítica, desde hace muchos años inicié este proceso de desenmascaramiento de la realidad o de formas de verla que no enriquecen ni ayudan a prosperar al individuo, sino al contrario, le obnubilan y someten, alejándole cada vez más de su bienestar y grandeza espiritual. ¿Cómo ves o etiquetas tu realidad ahora? ¿Estás orgulloso/a de ti mismo/a y de tu vida? ¿Estás viviendo lo que siempre habías soñado?

La realidad no es más que una interpretación subjetiva desde nuestro mapa del mundo.

Ten en cuenta que si criticas, cotilleas o murmuras, los demás pueden estar haciendo lo mismo sobre ti. Ellos también pueden pensar lo mismo que tú estas pensando. Es lo que se llama injerencia recíproca. Recuerda: tú también eres un "demás" para los demás.

Y como siempre son los demás los que esperan que los demás hagan algo para que las cosas cambien, al final nadie hace nada, y todo sigue de igual a peor.

Cuando Jesús advirtió: "no juzguéis y no seréis juzgados" se refería a una de las Leyes Universales: la ley Causa = Efecto. Todo lo que se siembra se recoge. No hay más que entender bien lo que dijo Jesús y comprenderemos que las Leyes Universales estaban contempladas en sus enseñanzas.

El pensamiento del "qué dirán" tiene mucho que ver con el "buscar fuera de uno mismo". Tiene que ver también con el porcentaje 90/10 que he mencionado en el tema anterior.

En efecto, tanto en psicología clásica como en PNL (Metaprogramas), hablamos del "*locus of control*" o "Marco de Referencia" (MR). Tanto uno como otro significan lo mismo: se refieren al lugar de control o toma de referencias que hace una persona ante cualquier decisión. Este marco de referencia puede ser **interno** y **externo**. Interno, miras dentro de ti. Externo, miras en el entorno, en los demás, fuera de ti.

Ejemplo: cuando haces algún trabajo, ¿cómo sabes que está bien hecho? ¿Te lo preguntas a ti mismo/a, comparas con tus propios criterios, o vas a preguntarle a alguien? También puede ser variable, es decir, podemos tener un marco de referencia externo para unas cosas e interno para otras. Pero una cosa es cerciorarse de algo por uno mismo y luego preguntar o comparar para asegurarse, y otra muy distinta es vivir para la galería. Sea como sea, la estadística global (España) es la siguiente:

Locus of Control o Marco de Referencia

Interno	Externo
10%	90%

Si colocamos estos porcentajes en una curva de Laplace-Gauss (curva estadística "normal" o de campana), veríamos que el 90% de la población ocuparía la mayor parte de la superficie central, quedando un 5% en cada uno de los extremos, total 10%. Ahí tienes el origen del rebaño y los pastores. ¿Te das cuenta de que coincide plenamente con la cantidad de "rebaño y directores" que dice Dostoievsky? Ese es precisamente el objetivo de la educastración. ¡Enhorabuena, políticos y demás mediocres!: Objetivo conseguido.

"Dos senderos divergían en un bosque, y yo...
yo tomé el menos transitado, y eso fue decisivo."
Robert Frost - *"The road not taken"*

Los "pastores" a los que me refiero no tienen por qué ser líderes políticos o espirituales precisamente. Son las personas que se atreven a ser distintas. Son libres, independientes, autosuficientes, hacen buen uso de su libertad -para lo cual hace falta una equilibrada dosis de rebeldía y consciencia- van por la vida con la cabeza bien alta, saben mantener sus opiniones y vivir de acuerdo con ellas, se hacen cargo de sí mismas, ocupándose de su crecimiento y evolución constantes, tienen una misión que cumplir y sino la tienen, la

buscan y hacen lo que tienen que hacer. No pierden el tiempo en tonterías. Son un ejemplo a seguir… Y dijo Jesús: *"Por sus frutos los reconoceréis..."*

> "...Juan Salvador Gaviota pasó el resto de sus días sólo, pero voló mucho más allá de los Acantilados Lejanos. Su único pesar no era su soledad, sino que las otras gaviotas se negasen a creer en la gloria que les esperaba al volar; que se negasen a abrir sus ojos y a ver!"
>
> Richard Bach - *"Juan Salvador Gaviota"*

Haber desarrollado un marco de referencia interno me ha ayudado a cambiar por mí misma mi sistema de creencias y escala de valores, mi educación y forma de pensar y me ha llevado a vivir en un extremo de la citada curva, en los "acantilados lejanos" acompañando a Juan Salvador Gaviota en su eterno disfrute de la libertad interior.

Allí somos muy pocos, por supuesto, con sus ventajas e inconvenientes, como todo en la vida. Pero, ¡qué maravilla cuando nos encontramos y podemos hablar, compartir e intercambiar ideas!. Una inefable energía positiva comienza a fluir. ¡Qué sensación tan sublime de plenitud y felicidad, de comprensión, de estar al mismo nivel, de reconocer a alguna que otra alma gemela cuando aparece de vez en cuando en el camino! Es el gran premio, el propio fluir de la energía pura. El premio al valor, al atrevimiento, al coraje, a la tenacidad, a la libertad, a marcar una diferencia. No conozco mayor placer, éxtasis y felicidad que la conexión mental y espiritual con otras almas de similar nivel de vibración. Es el mayor sentimiento de placer y éxtasis espiritual: como mirarse y reconocerse en un espejo…

> "Vinieron entonces al anochecer, encontrando a Juan Salvador Gaviota que planeaba, sereno y solitario, en su querido cielo. Las dos gaviotas que aparecieron hasta rozar sus alas, eran puras como la luz de las estrellas y el aura que emanaba de ellas, en el aire de la noche profunda, era dulce y amistoso. Pero lo más maravilloso que jamás había visto en el mundo, era la gracia con la que volaban, sus plumas remando con precisión y regularidad a un centímetro de las suyas. [...]
> -¿Quiénes sois?
> - Somos los tuyos, Juan, somos tus hermanos, respondieron con calma y seguridad. Hemos venido a buscarte para llevarte más alto todavía, para guiarte hacia tu verdadera patria.
> Juan Salvador Gaviota había tenido la intuición durante toda su vida, que un día se vería iluminado por este instante único. [...]
> - Estoy listo...
> Y Juan Salvador Gaviota, acompañado por sus dos gaviotas-estrella, se elevó para desaparecer con ellos en un perfecto y oscuro cielo."
>
> Richard Bach - *"Juan Salvador Gaviota"*

Otro aspecto de la injerencia recíproca es que, sin darnos cuenta, hacemos nuestros los problemas ajenos, a tal punto, que a veces nos vemos involucrados en historias que no nos atañen y que nos hacen perder mucho tiempo, energía e incluso dinero. Como tenemos asumido que hay que ayudar al prójimo y ser compasivo y todo eso, pues ahí vamos nosotros, con el corazón en una mano y la cartera en la otra.

Como a mí personalmente me ha costado mucho dinero el hacer favores, fiarme de algunos "amigos", remediar males ajenos y solucionar problemas, todo lo cual me ha servido para perder a los "amigos" correspondientes amén del propio dinero (si recuperase todo el dinero que me deben, podría comprarme una finquita...), me he dado cuenta de lo siguiente: si les ayudo no aprenden ni crecen por sí mismos, así que, podré dar un buen consejo gratis, pero como soy muy buena y quiero que la gente crezca y aprenda, pues ahí se acaba mi ayuda. No hay como escarmentar y aprender a decir "NO".

Hay una ventaja con la gente que no te paga las deudas o no te devuelve los préstamos o se aprovecha de tu buena fe y te estafa: ellos solos se delatan, ya sabes de qué pie cojean, cómo son en realidad, y lo harán una vez, pero no dos. Esa gente difícilmente cambia porque su propia desvergüenza se lo impide. *"Por sus hechos los reconoceréis..."* Más pronto o más tarde, el Universo les pagará con la misma moneda. Tampoco se trata de desconfiar del género humano, sino tan sólo recordar lo que dijo Pitágoras de Samos: *"Ayuda a los demás a levantar su carga, pero no a llevarla"*. Desde que aprendí esta premisa, las cosas me van mucho mejor.

No hagas tuyos los problemas ajenos.

Bastante tienes con solucionar los tuyos propios, lo cual es tu responsabilidad y de nadie más.

Y además de lo dicho hasta aquí, que no es poco, en este teatro en el que todos actuamos, también nos enseñan arduamente y hasta la saciedad que...

TODO ES DIFÍCIL Y COMPLEJO

No hay mayor dificultad que la que uno mismo se plantea.
Inma Capo

Se nos ha educado también en la creencia de que todo en la vida es muy difícil y complejo, tanto, que se nos ha convertido en unos inútiles en el arte de saber vivir. Sin embargo no existe nada más fácil. Todo está ahí, a nuestro alrededor, al alcance de nuestro pensamiento. La verdad es siempre muy fácil de entender. Somos nosotros quienes, para sentirnos importantes y justificarnos, lo volvemos todo muy complicado. Y como todo es tan complicado, tenemos excusas para no hacer esto o aquello, o para ser infelices, tener problemas, decir que no tenemos tiempo, que no depende de nosotros, que cuesta mucho, que es muy difícil, que no sabemos, que no se puede, que es imposible, y un inacabable etcétera.

"Conoced la Verdad y ella os hará libres"
Juan: 8,32

"Mi amor por la verdad me hizo romper
con la segura comodidad de las certidumbres.
Y la verdad me recompensó."
Simone de Beauvoir

Hay personas que no se creen nada, por muy simple que sea, si no se les convence adornándolo con una amalgama de explicaciones pseudo científicas y/o filosóficas. Sobre todo cuando no comprenden nada es cuando más se convencen. "No entiendo nada, pero qué bien suena, debe ser verdad". Se ha demostrado que las estructuras más complejas están compuestas de elementos extremadamente simples. Las soluciones a los grandes problemas suelen ser las más simples, las que nadie quiere ver. Sin embargo los eclesiásticos "dogmas de fe" esos sí que se los creen, así por las buenas, cuando no hay por dónde cogerlos. "Si ellos lo dicen, verdad será..." Sin comentarios.

> "El clero católico siempre nos ha contado que si Dios hubiese hablado de la realidad tal como era, la gente de entonces no le habría comprendido, pero a tal sesuda deducción cabe oponer que la evidencia universal muestra que cualquier creyente de cualquier religión está dispuesto siempre a creer cualquier cosa que haya sido dicha por su Dios, aunque no la comprenda en absoluto, ¡y tanto más creíble será cuanto más incomprensible parezca!"
>
> Pepe Rodríguez - *"Mentiras fundamentales de la Iglesia Católica"*

En mis seminarios suelo escuchar a muchas personas que dicen "¡pero eso no puede ser tan sencillo!", como si esperasen un milagro divino, una fórmula magistral o alquímica, o un gran cataclismo o sufrimiento para cambiar una emoción, un sentimiento, un comportamiento o lo que quieran. Es tan sencillo y rápido que a su ego le cuesta creerlo y aceptarlo.

José Miguel, uno de mis alumnos, médico de profesión, cada vez que descubre un cambio inmediato en sí mismo, se le abren los ojos y se queda atónito diciendo "¡pero no puede ser tan fácil y rápido!" La última vez le pregunté: "¿te imaginas si todos los médicos supieran esto, con lo fácil que es, y lo aplicaran a sus pacientes?" y la respuesta fue "pero no quieren saberlo. Si lo supieran, en dos meses acabaríamos con los laboratorios farmacéuticos".

Tanto la medicina como la psicología carecen de sencillez y simplicidad, enredándolo todo con palabras ininteligibles, diagnósticos complejos (que no son más que etiquetas rebuscadas) o justificaciones inverosímiles para ayudar a que la gente se sienta cada vez más impotente, víctima y carente de recursos, es decir, siga estando mal y así los "expertos" puedan seguir viviendo a su costa. De ahí el coste de la salud en todos los países, cuando además (según dijo el alumno mencionado), el 95% de los medicamentos son innecesarios o de efecto placebo. La prueba de que vivir feliz es muy fácil es que desde siempre se nos ha dicho todo lo contrario.

Las personas interiormente felices no enferman fácilmente.

Una alumna mía, Azucena, tenía la lección bien aprendida: *"todo en la vida es difícil y requiere un gran esfuerzo"*. El resultado era que había conseguido muchos éxitos, pero con gran esfuerzo y dificultad. Le dolía todo el cuerpo, tenía tensión, estrés, estaba nerviosa, y lo más gracioso es que, cuando yo explicaba un ejercicio nuevo, comentándolo, exponiéndolo a todo el grupo, antes de que acabase mi explicación, poner ejemplos y enseñarlo, ella ya me había interrumpido varias veces diciendo "eso es muy difícil y yo no

voy a poder". Cuando la evidencia le demostraba que era muy fácil y sí que podía, le costaba creérselo; entonces decía "no es posible, debo de haberlo hecho mal". Al final se dio cuenta de que tenía la creencia mencionada al principio bien arraigada desde pequeña, heredada de su padre. La eliminó de su cerebro, la cambió por otra más útil y comenzó a funcionar perfectamente y a sentirse mucho mejor, sobre todo consigo misma. Cambió en cuestión de minutos. Y su cuerpo también.

Otro ejemplo de la sencillez de las cosas: la explosión del Challenger, que muchos de nosotros pudimos ver por televisión en directo. Uno de mis maestros, Robert Klaus, nos comentó en un curso de Modelado de Excelencia el resultado del estudio que se hizo tras la destrucción del artefacto y la pérdida de las vidas de los tripulantes. Tras inacabables elucubraciones y estudios, se llamó al premio Nóbel de física Richard Feymann para que ayudase en la investigación. Este comenzó por preguntarse ¿qué es lo más simple que pudo haber ocurrido? Resultado: una junta tórica. Una insignificante arandela de goma redondita que cuesta unos céntimos y que en contacto con líquido se queda rígida, con lo que pierde la flexibilidad y por ahí se escapó el gas que hizo estallar el artefacto. Así de sencillo.

Parece como si existiera el objetivo generalizado de poder decir a la galería: "¡mirad qué vida tan complicada y miserable llevo, mirad cuanto estrés! ¿no veis que también fumo, bebo, tengo colesterol, soy un desgraciado y estoy mal? ¡soy pues uno de vosotros, un igual, aceptadme en el rebaño!"; y para ello nos complicamos la vida a riesgo de nuestra salud y nuestro bienestar, y no a cambio de la felicidad como sería lógico. Porque si complicándome la vida consiguiera ser inmensamente feliz, tendría una explicación. Pero complicarme la vida para ser un desgraciado o una desgraciada o acabar teniendo un infarto, una úlcera de estómago o un cáncer, además de un carácter avinagrado, la verdad es que no lo entiendo. Es lo menos inteligente y útil que conozco.

Y sin embargo hay mucha gente que vive así toda su vida, aunque parezca mentira, jugando al juego de "a ver quién lo hace peor." Se matan a trabajar para ganar más dinero porque necesitan pagar más cosas que no necesitan: un coche más grande, como el del vecino, un chaletito porque el cuñado se ha hecho uno y tú no, varios hijos que mantener porque los abuelos se aburren y quieren nietos, aunque no se les pueda educar adecuadamente, Y luego, "¿y siendo tan jóvenes aún porque no tenéis más hijos?" Y ¡hala!, otro hijo, como si los regalaran, y otro empleo más, y un préstamo nuevo, y otra hipoteca, y más 'valium' para dormir. ¡Pobres!, aún no se han dado cuenta de que nada de todo eso se lo van a llevar consigo al otro mundo, y que si siguen así, puede que dejen éste antes de tiempo...

Si al menos a esas personas se les viese felices, con los ojos llenos de luz y serenidad, la faz alegre y el cuerpo sano, creando familias ejemplares, pues diríamos que todo eso

funciona bien. Pero la mayoría de los casos que conocemos no son felices, están enfermos, fuman, beben, son dependientes de algo o de alguien, son irritables, gritan, se maltratan a sí mismos y/o a los demás, comen más de la cuenta y, lo peor del caso, es que ese es el ejemplo de vida que dan a sus hijos: **el de la infelicidad crónica compartida.**

Una amiga mía, a la que llamaré Amparo, es una gran experta en complicarse la vida. Lo tiene todo a su favor: es joven, atractiva, inteligente, tiene trabajo, una buena posición social, pero por lo visto también tiene una creencia del estilo de "si no sufro no me divierto", porque me cuenta su problema, eso sí, con todas las justificaciones habidas y por haber que soportan su comportamiento y sus decisiones.

Esta mujer está separada de su marido. Tiene dos hijos varones, a los que intenta educar lo mejor que puede, con ayuda de sus padres y los colegios a los que asisten, ya que ella precisa de casi todo su tiempo para trabajar. Por si ello no fuera suficiente, al poco tiempo inicia una nueva relación sentimental con un hombre también joven, el cual está viudo y con tres hijos, a los que no sabe cómo educar y cuya responsabilidad delega en Amparo, sobre todo con el hijo adolescente que crea graves problemas. Amparo intenta hacerse cargo de los cinco hijos, además de sus obligaciones y de intentar ayudar a su pareja en la organización de la casa, ya que éste además adolece del síndrome de Peter Pan y no hace nada por crecer, hacerse adulto y ser responsable. Por si ello fuera poco, el anterior marido de Amparo aparece en escena y quiere intervenir en su vida, en sus horarios y en la educación de sus hijos, con los que está ejerciendo un solapado chantaje emocional.

Y cuando me preguntó ¿qué puedo hacer?, mi respuesta fue: pues sólo te queda sacarte un ojo para así tenerlo todo más complicado todavía y ser la auténtica mártir tipo Juana de Arco. ¿Qué pasa, no sabes estar sola una temporada y ocuparte sólo de tus hijos, tu trabajo y educarlos adecuadamente, solucionando lo que haya pendiente con su padre? ¿No tienes suficientes problemas tuyos que necesitas cargar con problemas ajenos? ¿Tu crees que con tu actitud estás ayudando a crecer a tu pareja actual y que aprenda a solucionar sus problemas como le corresponde? ¿Y qué ejemplo, tiempo y apoyo estás dando a tus propios hijos?

Amparo asumió al fin su actitud de madre-protectora-víctima-factótum (lo que yo he bautizado como el S*índrome de Juana de Arco*) y se dio cuenta de su creencia de que la mujer es responsable de sacarlo todo adelante, acudir a todo y solucionarlo todo. Eso es lo que le han dicho, lo que ha visto hacer y ha copiado. Tras un sentimiento de importancia, se ocultaba su gran frustración y normal impotencia, que al final a todos estaba perjudicando, sobre todo a sí misma.

La prueba de que vivir sano y ser feliz es muy fácil, es que ya se ha encargado el entorno y el sistema de hacernos ver todo lo contrario... recordemos esta frase:

**"Las personas que son incapaces de hacer algo,
te dirán que tú tampoco puedes"**

Vivir es mucho más sencillo y maravilloso. Y también hay muchas personas que lo saben y lo practican. Son las excepciones, esa minoría ejemplar, digna de ser modelada, que está en contacto con su poder interior, que se siente integrada en el Universo, que vive en armonía con la Naturaleza, que se dedica a hacer lo que tiene que hacer. Estudian, aprenden, crecen y evolucionan constantemente, no pierden el tiempo en tonterías inútiles, ayudan cuando se les necesita, no se meten donde no les llaman y se ocupan de sus seres queridos sin manipularles, viviendo desde el amor, el respeto y la libertad. Su presencia transmite una energía limpia, agradable y poderosa. Lo están haciendo muy bien. El fruto que obtienen es la felicidad, la salud y la paz interior, las bases de la evolución espiritual. Son seres espirituales, seres de luz. Están creando día a día su propio paraíso. Porque el paraíso está aquí, en la Tierra, y lo creamos con el poder de nuestra mente. Lo único que tenemos crónico los de este grupo, es la alegría, la salud, la energía y el entusiasmo por la vida. ¡Es tan fácil y tan barato!

Permíteme incluir una lista, que puedes usar como test personal, de las características observadas clínicamente y que definen a una persona como mentalmente sana, según el gran psicólogo Abraham Maslow en su libro *"El hombre autorrealizado"*, deseando de todo corazón que te sea de utilidad:

1. Una proyección superior de la realidad
2. Una mayor aceptación de uno mismo, de los demás y de la naturaleza
3. Una mayor espontaneidad
4. Una mayor capacidad de enfoque correcto de los problemas
5. Una mayor independencia y deseo de intimidad
6. Una mayor autonomía y resistencia a la indoctrinación
7. Una mayor frescura de apreciación y riqueza de reacción emocional
8. Una mayor frecuencia de experiencias superiores
9. Una mayor identificación con la especie humana

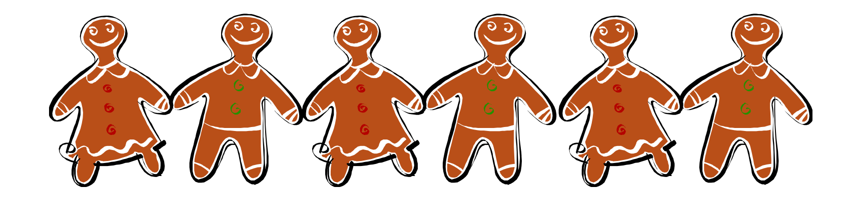
10. Un mejoramiento en las relaciones interpersonales
11. Una estructura caracterológica más democrática
12. Una mayor creatividad
13. Algunos cambios en la escala de valores propia

Para aclarar a qué llama Maslow "una persona sana", siempre desde el punto de vista psicológico, la define así en su citado libro: *"se siente motivada primordialmente por tendencias conducentes a la autorrealización, definida ésta como realización creciente de las potencialidades, capacidades y talentos; como cumplimiento de la misión -o llamada, destino, vocación-; como conocimiento y aceptación más plenos de la naturaleza intrínseca propia y como tendencia constante hacia la unidad, integración o sinergia, dentro de los límites de la misma persona."* Todo lo contrario al pecado de acidia, ¿cierto?

Igualmente y por el mismo precio, otras personas crean su propio infierno, con la circunstancia agravante de que además suele ser contagioso. Y después vienen a quejarse. Pero lo peor, no es que se quejen y den la lata, lo peor es el dinero que le cuestan al país, que en suma pagamos todos nosotros. Todo sea por mor de la tolerancia.... ¡Qué bien funciona el sistema!

Así pues, querido lector, querida lectora, concluyamos esta primera parte...

¡HASTA AQUÍ HEMOS LLEGADO!



Si te ha gustado, compártelo… y en breve podrás adquirir el resto del libro… cambiar tu forma de ver el mundo y por ende, tu vida.

Inma Capó – IINLP desde 1992

www.instituto-pnl.com - instituto@instituto-pnl.com

<u>ADDENDUM A LA 1ª PARTE</u>

¿PREPARADOS PARA CAMBIAR DE UNA VEZ POR TODAS?

En esta primera parte hemos dado un repaso y puesto de manifiesto el origen de nuestros “virus mentales” que nos impiden vivir la vida de calidad que merecemos, pensar en grande, hacer realidad nuestros sueños, disfrutar de nuestro potencial innato y, en resumen, ser la persona que siempre soñamos ser y que está ahí esperando a que le demos una oportunidad para manifestarse en toda su grandeza y esplendor: un Ser Humano Ejemplar, digno de ser modelado.

¿Y cómo se hace eso, si nadie nos ha enseñado?

Muy sencillo. ¡ABRIENDOSE AL CAMBIO!

Para ayudarte en ese proceso, en la Segunda Parte de mi libro encontrarás toda la información que te ayudará a tomar conciencia de cómo hemos sido programados y cómo salir de la cárcel de la *“educastración”* para empezar a sentir la libertad de nuestro propio Ser.

La integración de este proceso en profundidad, se realiza en nuestros cursos de Poder Neurológico, que venimos impartiendo internacionalmente desde hace más de 20 años, con el propósito de despertar la conciencia y reconectar al ser humano con su grandeza y poder innatos.

El paso 1 es “Un Curso de Poder” en el que se va efectuando la desprogramación o desaprendizaje de todo aquello que ya no es útil en la vida actual y representa miedos, limitaciones, condicionantes, etc. y todo aquello que de alguna manera forma nuestros “virus mentales” que nos impiden vivir la vida de calidad que todos merecemos.

El paso 2 es “Conviértete en quien eres” en el que, una vez preparado el terreno, la persona podrá reprogramarse a sí misma a su propia voluntad adulta, sin ningún tipo de influencia externa, más que sus propias decisiones y su Libre Albedrío.

Todo ello configura un proceso de crecimiento y autorrealización consciente que pocas personas consiguen a lo largo de toda una vida.

Retorno al Paraíso, La perfección del ser humano



-Visite este enlace si desea adquirir la segunda parte de la saga Retorno al Paraíso, La perfección del ser humano:

http://www.instituto-pnl.com/libros

-Para saber más sobre los cursos de Inma Capo

http://www.instituto-pnl.com/cursos

Hablan los lectores:

"Impactante, gratificante, puedo decir que ha sido la mejor inversión de tiempo y recursos que he hecho en mi vida. He regalado ya 10 libros de Inma Capo para ayudar a la gente que quiero."

Vanessa Cervera Torrecillas – Actriz

"Señora Inma Capo: !Qué difícil es no querer ser alumno en esta obra de maestra! Su libro debería de ser tan aconsejado y recomendado como abrocharse el cinturón. Abrocharse a la vida no debería ser un accidente."

Juan Aroca Hidalgo – Lector

"Con una primera lectura, IMPACTA. Con una segunda , TRANSFORMA de manera externa, interna y… eterna. ¡Enhorabuena! Doctora en Sabiduría.

Manuel Telmo Conde - Director Editorial Supérate.

En el mundo de la literatura, existen muchos autores cuyos libros se postulan como auténticos manuales de supervivencia. Sin embargo, la mayoría, tan sólo se quedan en una breve ráfaga de viento que aporta poco a nada, para resultar ser, más de lo mismo. Sin embargo, puedo dar fé que, "Retorno al paraíso" El despertar la perfección del ser humano, es realmente el libro por excelencia. Una obra necesaria para unos tiempos tan convulsos como estos. Un despertador de conciencias, con un lenguaje revitalizante, preclaro y mordaz. Una herramienta de supervivencia, que de saberse utilizar, te convertirá en el portador de Excalibur. Os recomiendo encarecidamente su lectura, mucho más allá de que semejante océano de conocimientos, haya sido escrito bajo la inspiración de mi amiga(desde hace casi dos décadas), Psicóloga y experta en PNL, Inma Capó. Os aseguro, que no os arrepentiréis. Habrá un antes y un después en vuestras vidas, en el momento lleguéis a su contraportada.

Angel Acosta – Lector

Saludos Inma Capó: Acabo de leer tu libro, y te confieso que en algunos momentos me he emocionado, eres muy grande Inma y te felicito de corazón, el mejor libro que he tenido en mis manos.

Antonio Vallecillos – Lector

Buenos días Inma,

He terminado de leer tu libro. Uffffffff!!! ha sido un viaje increíble, ha conseguido moverme muchas cosas por dentro, y eso YA es algo muy positivo. Hasta aquí llega tu trabajo y ahora empieza el mio, por eso quiero agradecerte la valentía en escribir un libro como éste, con pensamientos que muchos tenemos pero que no nos atrevemos a verbalizar, y la generosidad para compartirlos con todos nosotros.

Eva Samaranch – Lectora